

Технологические карты дисциплины очной формы обучения

Избранный вид спорта: Спортивное ориентирование, спортивный туризм

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

Программа (профиль) подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения - Очная

1 курс 1 семестр

на 20 - 20 учебный год

Перечень смежных дисциплин по учебному плану					
<u>Вводный модуль</u> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
Первый семестр					
Вводный модуль					
				1.0	
1	1	Практическое занятие №1. Аэробная подготовка		2.0	16
2		Практическое занятие №2. Аэробная подготовка		3.0	
3		Практическое занятие №3. Аэробная подготовка		3.0	
4		Практическое занятие №4. Аэробная подготовка		3.0	
5		Практическое занятие №5. Аэробная подготовка		3.0	
6		Практическое занятие №6. Аэробная подготовка		3.0	
7		Практическое занятие №7 Аэробная подготовка		3.0	
8		Практическое занятие №8. Аэробная подготовка		3.0	
9		Практическое занятие №9 Аэробная подготовка		3.0	
10		Практическое занятие №10. Аэробная подготовка		4.0	20
11	1	Практическое занятие №11 ТК-1 Развитие пассивной гибкости контрольные нормативы	1/5	9.0	
12		Практическое занятие № 12. Развитие пассивной гибкости. контрольные нормативы		10.0	
13		Практическое занятие №13 Развитие координации		10.0	
14		Практическое занятие №14 Развитие координации		10.0	
15		Практическое занятие №15 Развитие координации		11.0	
16		Практическое занятие №16.			

		Развитие координации			
17		Практическое занятие №17 Скоростно-силовая подготовка.		11.0	
18		Практическое занятие № 18. ТК-2 Скоростно-силовая подготовка.	3/10	21.0	
19		Практическое занятие №19. Развитие прыгучести.		21.0	
20	1	Практическое занятие №20. Развитие силовой выносливости		21.0	
21		Практическое занятие №21. ТК-2 Развитие ловкости	3/10	31.0	
22	1	Практическое занятие №22 . Развитие уровня потребления кислорода		32.0	20
23		Практическое занятие №23. Развитие уровня потребления кислорода		32.0	
24		Практическое занятие №24. Развитие уровня потребления кислорода		32.0	
25		Практическое занятие №25. Развитие уровня потребления кислорода	3/10	42.0	
26	1	Практическое занятие №26 Развитие уровня потребления кислорода		43.0	
27		Практическое занятие №27. Развитие уровня потребления кислорода		43.0	
28		Практическое занятие №28 Развитие уровня потребления кислорода		43.0	
29		Практическое занятие №29 Развитие уровня потребления кислорода	2/7	50.0	
30		Практическое занятие №30 Развитие уровня потребления кислорода		50.0	
31		Рубежный контроль	2/10	60.0	
		Рубежный контроль (тестирование)	5/10	70.0	
		<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u> <u>обязателен</u>	22/30	100	
		<u>Итоговая сумма баллов за 1 семестр</u>	50/100	100	56 часов

<i>Дополнительный модуль</i> (1 семестр)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Аэробная подготовка.	10
2	По расписанию преподавателя	Развитие координации	10
3	По расписанию преподавателя	Скоростно-силовая подготовка	10
4	По расписанию преподавателя	Развитие прыгучести.	10
5	По расписанию преподавателя	Развитие ловкости	10

Избранный вид спорта : Спортивное ориентирование, спортивный туризм

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

Программа (профиль) подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения - Очная

1 курс 2 семестр

на 20 - 20 учебный год

Перечень смежных дисциплин по учебному плану					
<u>Вводный модуль</u> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
Второй семестр					
Вводный модуль					
				1.0	
1	1	Практическое занятие №1 . Аэробная подготовка		2.0	4
2		Практическое занятие №2. Аэробная подготовка		2.0	4
3		Практическое занятие №3 Аэробная подготовка		2.0	4
4		Практическое занятие №4 Аэробная подготовка		2.0	4
5		Практическое занятие №5. Аэробная подготовка		2.0	4
6		Практическое занятие №6 ТК-1 Аэробная подготовка	2/5	7.0	4
7		Практическое занятие №7 Аэробная подготовка		7.0	
8		Практическое занятие №8. Аэробная подготовка		7.0	
9		Практическое занятие №9. Аэробная подготовка		7.0	
10		Практическое занятие №1-10. Аэробная подготовка		7.0	
11		Практическое занятие №11 Развитие координации.		7.0	
12		Практическое занятие № 12. Развитие координации.			
13		Практическое занятие №13 . Развитие силы и силовой выносливости		7.0	
14		Практическое занятие №14. ТК-2 Развитие силы и силовой выносливости	2/5	13.0	
15	1	Практическое занятие №15. Развитие силы и силовой выносливости		14.0	4
16		Практическое занятие № 16. Развитие силы и силовой выносливости		14.0	4
17	1	Практическое занятие №17 Скоростно-силовая подготовка		15.0	4
18		Практическое занятие №18.		15.0	

		Скоростно-силовая подготовка			
19		Практическое занятие №19.ТК-3 Скоростно-силовая подготовка	2/5	20.0	
20	1	Практическое занятие №20 Скоростно-силовая подготовка		21.0	
21		Практическое занятие №21. Скоростно-силовая подготовка		21.0	
22	1	Практическое занятие №22. Скоростно-силовая подготовка		22.0	
23		Практическое занятие №23 ТК-4 Скоростно-силовая подготовка	2/5	27.0	
24		Практическое занятие № 24. Скоростно-силовая подготовка		27.0	
25	1	Практическое занятие №25 Прыжковая тренировка в гору		28.0	
26		Практическое занятие №26 Прыжковая тренировка в гору		28.0	
27		Практическое занятие №27. ТК-5 Прыжковая тренировка в гору	4/10	38.0	
28	1	Практическое занятие №28 Прыжковая тренировка в гору		39.0	
29		Практическое занятие №29 Прыжковая тренировка в гору		39.0	
30		Практическое занятие № 30. Прыжковая тренировка в гору		39.0	
31		Практическое занятие №31. Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности		39.0	
32		Практическое занятие №32. Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности		39.0	
33		Практическое занятие №33. Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности		39.0	
34		Практическое занятие №34 ТК-6 Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности	3/10	50.0	
35	1	Практическое занятие №35. Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности		50.0	
36		Практическое занятие №36. Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности		50.0	
37		Практическое занятие №37. Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности		50.0	
38		Практическое занятие №38. Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности		50.0	
39		Практическое занятие №39. Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности		50.0	
40		Практическое занятие №40. Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности		50.0	
41		Практическое занятие № -41.		50.0	

		Выполнение соревновательных элементов из различных групп трудности			
		Рубежный контроль Опрос	2/10	60.0	
		Рубежный контроль №2(тестирование)	5/10	70.0	
Промежуточный контроль (Экзамен) обязателен			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			50/100	100	36

<i>Дополнительный модуль (2 семестр)</i>			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Аэробная подготовка	10
2	По расписанию преподавателя	Развитие координации.	10
3	По расписанию преподавателя	Практическое занятие №14. ТК-2 Развитие силы и силовой выносливости	10
4	По расписанию преподавателя	Скоростно-силовая подготовка	10
5	По расписанию преподавателя	Прыжковая тренировка в гору	10

Избранный вид спорта : Спортивное ориентирование, спортивный туризм

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

Программа (профиль) подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения - Очная

2 курс 3 семестр

на 20 - 20 учебный год

Перечень смежных дисциплин по учебному плану					
Вводный модуль Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
Третий семестр					
Вводный модуль					
1	1	Практическое занятие №1 Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога		2.0	2
2		Практическое занятие №2. Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога		2.0	2
3		Практическое занятие №3 Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога		2.0	3
4		Практическое занятие №4		2.0	

		Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога			
5		Практическое занятие №5 Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога		2.0	
6		Практическое занятие №6 Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога		2.0	
7		Практическое занятие №7 Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога		2.0	
8		Практическое занятие №8. Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога		2.0.	
9		Практическое занятие №9. Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога		2.0	
10		Практическое занятие № 10. ТК-1 Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога	3/8	10.0	
11	1	Практическое занятие №11 Развитие координации при беге по пересеченной местности		11.0	
12	1	Практическое занятие № 12. Развитие координации при беге по пересеченной местности		12.0	2
13	1	Практическое занятие №13 Развитие специальной выносливости в беге на местности		13.0	2
14		Практическое занятие №14. Развитие специальной выносливости в беге на местности		13.0	2
15		Практическое занятие №15 Развитие специальной выносливости в беге на местности		13.0	
16		Практическое занятие №16 Выполнение соревновательных элементов из различных групп		13.0	
17		Практическое занятие №17.ТК-2 Выполнение соревновательных элементов из различных групп	3/8	21.0	
18	1	Практическое занятие №18. Выполнение соревновательных элементов из различных групп		22.0	2
19		Практическое занятие №19. Выполнение соревновательных элементов из различных групп		22.0	2
20		Практическое занятие №20. Выполнение соревновательных элементов из различных групп		22.0	
21		Практическое занятие №21 Выполнение соревновательных элементов из различных групп		22.0	
22		Практическое занятие №22 ТК-3. Выполнение соревновательных элементов из различных групп	3/8	30.0	2

23		Практическое занятие №23 Выполнение соревновательных элементов из различных групп		30.0	
24		Практическое занятие №24 Выполнение соревновательных элементов из различных групп		30.0	
25		Практическое занятие №25 ТК-4 Выполнение соревновательных элементов из различных групп	3/8	38.0	
26	1	Практическое занятие №26. Выполнение соревновательных элементов из различных групп		39.0	
27		Практическое занятие №27 Выполнение соревновательных элементов из различных групп		39.0	
28	1	Практическое занятие №28. Выполнение соревновательных элементов из различных групп		40.0	
29		Практическое занятие №29. Выполнение соревновательных элементов из различных групп		40.0	
30		Практическое занятие №30 ТК-5 Выполнение соревновательных элементов из различных групп	3/10	50.0	
31		Практическое занятие №31. Выполнение соревновательных элементов из различных групп		50.0	
32		Рубежный контроль Опрос	2/10	60.0	
		Рубежный контроль тестирование	5/10	70.0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен			22/30		
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			50/100	100	22 часов

<i>Дополнительный модуль (3 семестр)</i>			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Аэробная тренировка. Повышение уровня аэробного порога.	10
2	По расписанию преподавателя	Развитие координации при беге по пересеченной местности	10
3	По расписанию преподавателя	Развитие специальной выносливости в беге на местности	10
4	По расписанию преподавателя	Выполнение соревновательных элементов из различных групп	10
5	По расписанию преподавателя	Выполнение соревновательных элементов из различных групп	10

Избранный вид спорта: Спортивное ориентирование, спортивный туризм

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

Программа (профиль) подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения - Очная

2 курс 4 семестр

на 20 - 20 учебный год

Перечень смежных дисциплин по учебному плану					
<u>Вводный модуль</u> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
Четвертый семестр					
Вводный модуль					
				1.0	
1		Практическое занятие №1 Аэробная тренировка ЧСС 140-160		1.0	4
2		Практическое занятие №2 Аэробная тренировка ЧСС 140-160		1.0	4
3		Практическое занятие №3 Аэробная тренировка ЧСС 140-160		1.0	
4		Практическое занятие №4. Аэробная тренировка ЧСС 140-160		1.0	
5		Практическое занятие №5 Аэробная тренировка ЧСС 140-160.		1.0	
6		Практическое занятие №6. Аэробная тренировка ЧСС 140-160.		1.0	4
7		Практическое занятие №7 Аэробная тренировка ЧСС 140-160		1.0	
8		Практическое занятие №8. Аэробная тренировка ЧСС 140-160		1.0	
9		Практическое занятие №9 ТК-1 Аэробная тренировка ЧСС 140- 160	2/6	7.0	4
10		Практическое занятие № 10. Аэробная тренировка ЧСС 140-160.		7.0	
11		Практическое занятие №11 . Развитие гибкости и координации (Стретчинг)		7.0	4
12		Практическое занятие № 12. Развитие гибкости и координации (Стретчинг) .		7.0	
13		Практическое занятие №13 Развитие специальной выносливости в беге на местности		7.0	4
14		Практическое занятие №14. ТК-2 Развитие специальной выносливости в беге на местности	2/7	14.0	
15	1	Практическое занятие №15. Развитие специальной выносливости в беге на местности		15.0	

16		Практическое занятие № 16. Развитие специальной выносливости в беге на местности		15.0	4
17		Практическое занятие №17 ТК-3 Развитие выносливости и координации	2/7	22.0	
18		Практическое занятие № 18. Развитие выносливости и координации		22.0	4
19		Практическое занятие №19. Развитие координации.		22.0	
20		Практическое занятие №20. Развитие координации и силы		22.0	4
21		Практическое занятие №21 Выполнение соревновательных элементов		22.0	
22		Практическое занятие №22 ТК-4 Выполнение соревновательных элементов	2/7	29.0	4
23		Практическое занятие №23. Выполнение соревновательных элементов		29.0	
24		Практическое занятие №24 ТК-5 Выполнение соревновательных элементов	2/7	36.0	
25		Практическое занятие №25. Выполнение соревновательных элементов		36.0	4
26		Практическое занятие №26. Выполнение соревновательных элементов		36.0	
27		Практическое занятие №27.ТК-6 Выполнение соревновательных элементов	2/7	43.0	
28		Практическое занятие №28. Выполнение соревновательных элементов		43.0	4
29		Практическое занятие №29 Выполнение соревновательных элементов		43.0	
30		Практическое занятие №30. Выполнение соревновательных элементов		43.0	
31		Практическое занятие №31. Выполнение соревновательных элементов		43.0	
32		Практическое занятие №32. Выполнение соревновательных элементов		43.0	2
33		Практическое занятие №33 ТК-7 Выполнение соревновательных элементов	3/7	50.0	
34		Практическое занятие №34. Выполнение соревновательных элементов		50.0	
35		Практическое занятие №35. Выполнение соревновательных элементов		50.0	
36		Практическое занятие №36 Выполнение соревновательных элементов		50.0	
37		Практическое занятие №37. Выполнение соревновательных элементов		50.0	
38		Практическое занятие №38. Выполнение соревновательных элементов		50.0	
39		Практическое занятие №39. Выполнение соревновательных элементов		50.0	
40		Практическое занятие №40. Выполнение соревновательных элементов			
41		Практическое занятие № 41. Выполнение соревновательных элементов			
42		Рубежный контроль	2/10	60	
		Рубежный контроль тестирование	5/10	70	

Промежуточный контроль (Экзамен) обязателен	22/30		
Итоговая сумма баллов за 4 семестр	50/100		50 часов

<i>Дополнительный модуль</i> (4 семестр)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Аэробная тренировка ЧСС 140-160	10
2	По расписанию преподавателя	Развитие гибкости и координации (Стретчинг)	10
3	По расписанию преподавателя	Развитие специальной выносливости в беге на местности	10
4	По расписанию преподавателя	Развитие координации и силы	10
5	По расписанию преподавателя	Выполнение соревновательных элементов	10

Избранный вид спорта: Спортивное ориентирование, спортивный туризм

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики неолимпийских видов спорта

Программа (профиль) подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения - Очная

3 курс 5 семестр

на 20 - 20 учебный год

Перечень смежных дисциплин по учебному плану					
<i>Вводный модуль</i> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<i>Базовый модуль</i>					
№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
Пятый семестр					
Вводный модуль					
1	1	Практическое занятие №1 . Аэробная подготовка.		2.0	2
2		Практическое занятие №2. Аэробная подготовка		2.0	4
3		Практическое занятие №3 Аэробная подготовка		2.0	4
4		Практическое занятие №4. Аэробная подготовка		2.0	
5		Практическое занятие №5 Аэробная подготовка		2.0	4
6		Практическое занятие №6 Аэробная подготовка		2.0	
7		Практическое занятие № 7. Аэробная подготовка		2.0	4

8		Практическое занятие №8 ТК-1. Выполнение соревновательных упражнений	1/8	10.0	
9		Практическое занятие №9. Выполнение соревновательных упражнений		10.0	
10		Практическое занятие №10 Выполнение соревновательных упражнений		10.0	4
11	1	Практическое занятие №11. Выполнение соревновательных упражнений		10.0	4
12		Практическое занятие №12. Выполнение соревновательных упражнений		10.0	4
13		Практическое занятие №13. ТК-2 Выполнение соревновательных упражнений	2/10	20.0	
14		Практическое занятие №14. Выполнение соревновательных упражнений		20.0	
15		Практическое занятие №15. ТК-3 Выполнение соревновательных упражнений	2/10	31.00	4
16		Практическое занятие №16. Выполнение соревновательных упражнений		31.0	2
17		Практическое занятие №17. Выполнение соревновательных упражнений		31.0	4
18		Практическое занятие №18. ТК-4 Выполнение соревновательных упражнений	2/9	40.0	4
19		Практическое занятие №19. Выполнение соревновательных упражнений		40.0	4
20		Практическое занятие №20. ТК-5 Выполнение соревновательных упражнений	2/10	50.0	4
21		Рубежный контроль	2/10	60.0	
		Рубежный контроль Тестирование	5/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен			22/30		5.часов
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			50/100	100	52

<i>Дополнительный модуль (5 семестр)</i>			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Аэробная подготовка.	10
2	По расписанию преподавателя	Выполнение соревновательных упражнений	10
3	По расписанию преподавателя	Выполнение соревновательных упражнений	10
4	По расписанию преподавателя	Выполнение соревновательных упражнений	10
5	По расписанию преподавателя	Выполнение соревновательных упражнений	10

