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

16

Программа (профиль) подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта Форма обучения - Очная

_		Форма обучения - Очная	• • •		
1 курс 1			на 20 - 2	0 учебны	ій год
		дисциплин по учебному плану			
		Контроль остаточных теоретических знаний п	ю спортивн	ому ориен	тированию
(Тестиро	вание)	TC			
		Количество баллов			
		<u>Базовый модуль</u>			
	Ι		T	1	
№ занятия	Посещ аемост ь (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накоп ительн ая стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
		Первый семестр			F
		Вводный модуль		1.0	
1	1	Практическое занятие №1. Аэробная подготовка		2.0	16
2		Практическое занятие №2.		3.0	
		Аэробная подготовка			
3		Практическое занятие №3.		3.0	
4		Аэробная подготовка		3.0	
4		Практическое занятие №4. Аэробная подготовка		3.0	
5		Практическое занятие №5. Аэробная подготовка		3.0	
6		Практическое занятие №6.		3.0	
		Аэробная подготовка			
7		Практическое занятие №7 Аэробная подготовка		3.0	
8		Практическое занятие №8.		3.0	
		Аэробная подготовка			
9		Практическое занятие №9		3.0	
		Аэробная подготовка			
10		Практическое занятие №10.		4.0	20
		Аэробная подготовка			
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		10.0	
14		Развитие координации Практическое занятие №14		10.0	
15		Развитие координации Практическое занятие №15		11.0	
1.6		Развитие координации			

Практическое занятие №16.

		Развитие координации			
17		Практическое занятие №17		11.0	
		Скоростно-силовая подготовка.			
18		Практическое занятие № 18. ТК-2	3/10	21.0	
		Скоростно-силовая подготовка.			
19		Практическое занятие №19.		21.0	
		Развитие прыгучести.			
20	1	Практическое занятие №20.		21.0	
		Развитие силовой выносливости			
21		Практическое занятие №21. ТК-2	3/10	31.0	
		Развитие ловкости			
22	1	Практическое занятие №22.		32.0	20
		Развитие уровня потребления кислорода			
23		Практическое занятие №23.		32.0	
		Развитие уровня потребления кислорода			
24		Практическое занятие №24.		32.0	
		Развитие уровня потребления кислорода			
25		Практическое занятие №25.	3/10	42.0	
		Развитие уровня потребления кислорода			
26	1	Практическое занятие №26		43.0	
		Развитие уровня потребления кислорода			
27		Практическое занятие №27.		43.0	
		Развитие уровня потребления кислорода			
28		Практическое занятие №28		43.0	
		Развитие уровня потребления кислорода			
29		Практическое занятие №29	2/7	50.0	
		Развитие уровня потребления кислорода			
30		Практическое занятие №30		50.0	
		Развитие уровня потребления кислорода			
31		Рубежный контроль	2/10	60.0	
		Рубежный контроль (тестирование)	5/10	70.0	
		Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)	22/30	100	
		обязателен			
		Итоговая сумма баллов за 1 семестр	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</u>	<i>модуль</i> І	Контроль остаточных теоретических знаний	по спортивн	ому ориен	нтированию
(Тестирог	вание)				
		Количество баллов			
		<u> Базовый модуль</u>			
	T			1	T .
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	Посещ	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во	Накоп	Кол-во
занятия	аемост		баллов	ительн	часов
	Ь		мин/	ая	самост.
	(балл)		макс	стоим.	раб. на
				(балл)	подгот. к
					видам
		Второй семестр			контроля
		Вводный модуль		1.0	
1	1	Практическое занятие №1.		2.0	4
1	1	Аэробная подготовка		2.0	
2		Практическое занятие №2.		2.0	4
_		Аэробная подготовка		2.0	
3		Практическое занятие №3		2.0	4
		Аэробная подготовка			
4		Практическое занятие №4		2.0	4
		Аэробная подготовка			
5		Практическое занятие №5.		2.0	4
		Аэробная подготовка			
6		Практическое занятие №6 ТК-1	2/5	7.0	4
		Аэробная подготовка			
7		Практическое занятие №7		7.0	
		Аэробная подготовка			
8		Практическое занятие №8.		7.0	
		Аэробная подготовка		5 0	
9		Практическое занятие №9.		7.0	
10		Аэробная подготовка		7.0	
10		Практическое занятие №1-10.		7.0	
11		Аэробная подготовка		7.0	
11		Практическое занятие №11 Развитие координации.		7.0	
12		Газвитие координации. Практическое занятие № 12.			
12		Практическое занятие № 12. Развитие координации.			
13		Практическое занятие №13.		7.0	
13		Развитие силы и силовой выносливости		7.0	
14		Практическое занятие №14. ТК-2	2/5	13.0	
11		Развитие силы и силовой выносливости	2,5	15.0	
15	1	Практическое занятие №15.		14.0	4
-		Развитие силы и силовой выносливости			
16		Практическое занятие № 16.		14.0	4
		Развитие силы и силовой выносливости			
17	1	Практическое занятие №17		15.0	4
		Скоростно-силовая подготовка			
18		Практическое занятие №18.		15.0	

		Суоростио оппорад на проторую		1	
19		Скоростно-силовая подготовка Практическое занятие №19.ТК-3	2/5	20.0	
19			2/3	20.0	
20	1	Скоростно-силовая подготовка		21.0	
20	1	Практическое занятие №20		21.0	
21		Скоростно-силовая подготовка Практическое занятие №21.		21.0	
21		Практическое занятие №21. Скоростно-силовая подготовка		21.0	
22	1	Практическое занятие №22.		22.0	
22	1	Скоростно-силовая подготовка		22.0	
23		Практическое занятие №23 ТК-4	2/5	27.0	
23		Скоростно-силовая подготовка	213	27.0	
24		Практическое занятие № 24.		27.0	
2.		Скоростно-силовая подготовка		27.0	
25	1	Практическое занятие №25		28.0	
23		Прыжковая тренировка в гору		20.0	
26		Практическое занятие №26		28.0	
20		Прыжковая тренировка в гору		20.0	
27		Практическое занятие №27. ТК-5	4/10	38.0	
27		Прыжковая тренировка в гору	7/10	30.0	
28	1	Практическое занятие №28		39.0	
20	1	Прыжковая тренировка в гору		37.0	
29		Практическое занятие №29		39.0	
2>		Прыжковая тренировка в гору			
30		Практическое занятие № 30.		39.0	
		Прыжковая тренировка в гору			
31		Практическое занятие №31.		39.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп трудности			
32		Практическое занятие №32.		39.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп трудности			
33		Практическое занятие №33.		39.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп трудности			
34		Практическое занятие №34 ТК-6	3/10	50.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп трудности			
35	1	Практическое занятие №35.		50.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп трудности			
36		Практическое занятие №36.		50.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп трудности		<u> </u>	
37		Практическое занятие №37.		50.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
20		различных групп трудности		5 000	
38		Практическое занятие №38.		50.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
20		различных групп трудности		50.0	
39		Практическое занятие №39.		50.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
40		различных групп трудности		50.0	
40		Практическое занятие №40.		50.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
A 1		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

	<u>Дополнительный модуль</u> (2 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	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

	J J COMCO			_ , , , , , ,	ливи год
Перечень	смежных	дисциплин по учебному плану			
<u>Вводный</u>	<i>модуль</i> І	Контроль остаточных теоретических знаний	по спортивн	ому ориен	тированию
(Тестирої	вание)		-		
	ĺ	Количество баллов			
		<u>Базовый модуль</u>			
№	Посещ	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во	Накоп	Кол-во
занятия	аемост		баллов	ительн	часов
	Ь		мин/	ая	самост.
	(балл)		макс	стоим.	раб. на
				(балл)	подгот. к
					видам
					контроля
		Третий семестр			•
		Вводный модуль		1.0	
1	1	Практическое занятие №1		2.0	2
		Аэробная тренировка. Повышение уровня			
		аэробного порога			
2		Практическое занятие №2.		2.0	2
		Аэробная тренировка. Повышение уровня			
		аэробного порога			
3		Практическое занятие №3		2.0	3
		Аэробная тренировка. Повышение уровня			
		аэробного порога			
4		Практическое занятие №4		2.0	
		1 1		1	l

		Аэробная тренировка. Повышение уровня			
		аэробного порога			
5		Практическое занятие №5		2.0	
		Аэробная тренировка. Повышение уровня			
		аэробного порога			
6		Практическое занятие №6		2.0	
		Аэробная тренировка. Повышение уровня			
		аэробного порога			
7		Практическое занятие №7		2.0	
,		Аэробная тренировка. Повышение уровня		2.0	
		аэробного порога			
8		Практическое занятие №8.		2.0.	
0				2.0.	
		Аэробная тренировка. Повышение уровня			
		аэробного порога		2.0	
9		Практическое занятие №9.		2.0	
		Аэробная тренировка. Повышение уровня			
		аэробного порога			
10		Практическое занятие № 10. ТК-1	3/8	10.0	
		Аэробная тренировка. Повышение уровня			
		аэробного порога			
11	1	Практическое занятие №11		11.0	
		Развитие координации при беге по			
		пересеченной местности			
12	1	Практическое занятие № 12.		12.0	2
		Развитие координации при беге по			
		пересеченной местности			
13	1	Практическое занятие №13		13.0	2
13	1	Развитие специальной выносливости в беге		13.0	2
		на местности			
14		Практическое занятие №14.		13.0	2
14				13.0	2
		Развитие специальной выносливости в беге			
1.5		на местности		12.0	
15		Практическое занятие №15		13.0	
		Развитие специальной выносливости в беге			
		на местности			
16		Практическое занятие №16		13.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп			
17		Практическое занятие №17.ТК-2	3/8	21.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп			
18	1	Практическое занятие №18.		22.0	2
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп			
19		Практическое занятие №19.		22.0	2
		Выполнение соревновательных элементов из			_
		различных групп			
20		Практическое занятие №20.		22.0	
20				22.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
21		различных групп		22.0	
21		Практическое занятие №21		22.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп			
22		Практическое занятие №22 ТК-3.	3/8	30.0	2
		Выполнение соревновательных элементов из			
	1	различных групп			

23		Практическое занятие №23		30.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп			
24		Практическое занятие №24		30.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп			
25		Практическое занятие №25 ТК-4	3/8	38.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп			
26	1	Практическое занятие №26.		39.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп			
27		Практическое занятие №27		39.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп			
28	1	Практическое занятие №28.		40.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп		10.0	
29		Практическое занятие №29.		40.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп	2 (1.0		
30		Практическое занятие №30 .ТК-5	3/10	50.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
		различных групп		50.0	
31		Практическое занятие №31.		50.0	
		Выполнение соревновательных элементов из			
22		различных групп	2/10	60.0	
32	-	Рубежный контроль Опрос	2/10	60.0	
Рубежный контроль тестирование			5/10	70.0	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен			22/30	100	22
Итоговая сумма баллов за 3 семестр			50/100	100	22 часов

<u>Дополнительный модуль</u> (3 семестр)					
№ п/п	Сроки проведения	^ Вилы леятельности			
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

на местности

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 учебно	му плану			
Веодный модуль Контроль остаточных	теоретических з	внаний по	спортивному	опиентипован

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

16	Практическое занятие № 16.		15.0	4
10	Развитие специальной выносливости в беге		15.0	4
	на местности			
17	Практическое занятие №17 ТК-3	2/7	22.0	
1,	Развитие выносливости и координации	2/ /	22.0	
18	Практическое занятие № 18.		22.0	4
10	Развитие выносливости и координации		22.0	
19	Практическое занятие №19.		22.0	
	Развитие координации.			
20	Практическое занятие №20.		22.0	4
	Развитие координации и силы			
21	Практическое занятие №21		22.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
22	Практическое занятие №22 ТК-4	2/7	29.0	4
	Выполнение соревновательных элементов			
23	Практическое занятие №23.		29.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
24	Практическое занятие №24 ТК-5	2/7	36.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
25	Практическое занятие №25.		36.0	4
	Выполнение соревновательных элементов			
26	Практическое занятие №26.		36.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
27	Практическое занятие №27.ТК-6	2/7	43.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
28	Практическое занятие №28.		43.0	4
	Выполнение соревновательных элементов			
29	Практическое занятие №29		43.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
30	Практическое занятие №30.		43.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
31	Практическое занятие №31.		43.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
32	Практическое занятие №32.		43.0	2
	Выполнение соревновательных элементов			
33	Практическое занятие №33 ТК-7	3/7	50.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
34	Практическое занятие №34.		50.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
35	Практическое занятие №35.		50.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
36	Практическое занятие №36		50.0	
	Выполнение соревновательных элементов			
37	Практическое занятие №37.		50.0	
	Выполнение соревновательных элементов		70.0	
38	Практическое занятие №38.		50.0	
20	Выполнение соревновательных элементов		50.0	
39	Практическое занятие №39.		50.0	
40	Выполнение соревновательных элементов			
40	Практическое занятие №40.			
4.1	Выполнение соревновательных элементов			
41	Практическое занятие № 41.			
12	Выполнение соревновательных элементов	0/10		
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

<u>Дополнительный модуль</u> (4 семестр)					
№ Сроки п/п 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 Перечень смежных лисциплин по учебному плану на 20 - 20 учебный год

перечень емежных дисциплин по учестому плану						
Вводный модуль	Контроль	остаточных	теоретических	знаний по	спортивному	ориентированию
(Тестирование)						

Количество баллов Базовый модуль Кол-во Ŋo Посеш Содержание занятий и виды контроля Кол-во Накоп аемост баллов ительн занятия часов мин/ самост. Ь ая (балл) макс стоим. раб. на подгот. к (балл) видам контроля Пятый семестр Вводный модуль 1.0 1 1 Практическое занятие №1. 2.0 2 Аэробная подготовка. 2 Практическое занятие №2. 2.0 4 Аэробная подготовка 3 Практическое занятие №3 2.0 4 Аэробная подготовка 4 Практическое занятие №4. 2.0 Аэробная подготовка 5 Практическое занятие №5 2.0 4 Аэробная подготовка 6 Практическое занятие №6 2.0 Аэробная подготовка 7 Практическое занятие № 7. 2.0 4 Аэробная подготовка

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

	Дополнительный модуль (5 семестр)					
№ Сроки п/п 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			