

Технологические карты дисциплины

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. Техника работы с веревками		2.0	16
2		Практическое занятие №2. Техника работы с веревками		3.0	
3		Практическое занятие №3. Техника работы с веревками		3.0	
4		Практическое занятие №4. Техника работы с веревками		3.0	
5		Практическое занятие №5. Подводящие и подготовительные упражнения		3.0	
6		Практическое занятие №6. Подводящие и подготовительные упражнения		3.0	
7		Практическое занятие №7 Подводящие и подготовительные упражнения		3.0	
8		Практическое занятие №8. Подводящие и подготовительные упражнения		3.0	
9		Практическое занятие №9 Бухтование основной веревки.		3.0	
10		Практическое занятие №10. Бухтование основной веревки.		4.0	20
11	1	Практическое занятие №11 ТК-1 Бухтование основной веревки.	1/5	9.0	
12		Практическое занятие № 12. Бухтование основной веревки.		10.0	
13		Практическое занятие №13		10.0	

		Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки			
14		Практическое занятие №14 Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки		10.0	
15		Практическое занятие №15 Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки		11.0	
16		Практическое занятие №16. Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки			
17		Практическое занятие №17 Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки.		11.0	
18		Практическое занятие № 18. ТК-2 Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки	3/10	21.0	
19		Практическое занятие №19. Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки		21.0	
20	1	Практическое занятие №20. Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки		21.0	
21		Практическое занятие №21. ТК-3 Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки	3/10	31.0	
22	1	Практическое занятие №22 . Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки		32.0	20
23		Практическое занятие №23. Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму.		32.0	
24		Практическое занятие №24. Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму.		32.0	
25		Практическое занятие №25. Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму.	3/10	42.0	
26	1	Практическое занятие №26 Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму.		43.0	
27		Практическое занятие №27. Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму			
28		Практическое занятие №28 Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму.		43.0	
29		Практическое занятие №29 Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму			
30		Практическое занятие №30		43.0	

		Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму.			
31		Практическое занятие №30 Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму.	2/7	50.0	
32		Рубежный контроль	2/10	60.0	
		Рубежный контроль (тестирование)	5/10	70.0	
		<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) 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	1	Практическое занятие №33 . Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		2.0	4
2		Практическое занятие №34 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		2.0	4
3		Практическое занятие №35 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		2.0	4
4		Практическое занятие №36 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		2.0	4
5		Практическое занятие №37. Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		2.0	4
6		Практическое занятие №38 ТК-1 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»	2/5	7.0	4
7		Практическое занятие №38 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		7.0	
8		Практическое занятие №38. Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		7.0	
9		Практическое занятие №40. Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		7.0	
10		Практическое занятие №41 Технические приемы ориентирования на		7.0	

		местности. Выбор точек «привязки»			
11		Практическое занятие №42 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки».		7.0	
12		Практическое занятие № 43 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»			
13		Практическое занятие №44. Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		7.0	
14		Практическое занятие №45. ТК-2 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»	2/5	13.0	
15	1	Практическое занятие №46. Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		14.0	4
16		Практическое занятие № 47 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		14.0	4
17	1	Практическое занятие №48 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		15.0	4
18		Практическое занятие №49. Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»		15.0	
19		Практическое занятие №50.ТК-3 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий	2/5	20.0	
20	1	Практическое занятие №51 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		21.0	
21		Практическое занятие №52 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		21.0	
22	1	Практическое занятие №53 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		22.0	
23		Практическое занятие №54ТК-4 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий	2/5	27.0	
24		Практическое занятие № 55. Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		27.0	
25	1	Практическое занятие №56 Техника бега на пересеченной местно-		28.0	

		сти. Преодоление естественных препятствий			
26		Практическое занятие №57 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		28.0	
27		Практическое занятие №58. ТК-5 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий	4/10	38.0	
28	1	Практическое занятие №59 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		39.0	
29		Практическое занятие №60 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		39.0	
30		Практическое занятие № 61. Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		39.0	
31		Практическое занятие №62. Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		39.0	
32		Практическое занятие №63. Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		39.0	
33		Практическое занятие №64. Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		39.0	
34		Практическое занятие №65 ТК-6 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий	3/10	50.0	
35	1	Практическое занятие №66. Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		50.0	
36		Практическое занятие №67 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		50.0	
37		Практическое занятие №68. Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий		50.0	
38		Практическое занятие №69 Техника бега на пересеченной местности		50.0	

		сти. Преодоление естественных препятствий			
39		Практическое занятие №70 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов		50.0	
40		Практическое занятие №71 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов		50.0	
41		Практическое занятие № -72 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов		50.0	
42		Практическое занятие № -73 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов		50	
43		Практическое занятие № -74 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов		50	
44		Практическое занятие № -75 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов			
45		Практическое занятие № -76 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов			
46		Практическое занятие № -77 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов			
47		Практическое занятие № -78 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов			
48		Практическое занятие № -79 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов			
49		Практическое занятие № -80 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов			
50		Практическое занятие № -81 Техника выбора вариантов между КП с учетом индивидуальных особенностей спортсменов			
		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

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
Третий семестр					
Вводный модуль					
1	1	Практическое занятие №81 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		2.0	2
2		Практическое занятие №82 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		2.0	2
3		Практическое занятие №83 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		2.0	3

4		Практическое занятие №84 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		2.0	
5		Практическое занятие №85 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		2.0	
6		Практическое занятие №86 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		2.0	
7		Практическое занятие №87 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		2.0	
8		Практическое занятие №88 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		2.0.	
9		Практическое занятие №89 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		2.0	
10		Практическое занятие №90 ТК1 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»	3/8	10.0	
11	1	Практическое занятие №91 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		11.0	
12	1	Практическое занятие №92 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		12.0	2
13	1	Практическое занятие №93 Техника ориентирования в дисциплине «спринт»		13.0	2
14		Практическое занятие №94 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»		13.0	2
15		Практическое занятие №95 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»		13.0	
16		Практическое занятие №96 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»		13.0	
17		Практическое занятие №97 ТК-2 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»	3/8	21.0	
18	1	Практическое занятие №98 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»		22.0	2
19		Практическое занятие №99 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»		22.0	2
20		Практическое занятие №100 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»		22.0	

21		Практическое занятие №101 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»		22.0	
22		Практическое занятие №102 ТК-3 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»	3/8	30.0	2
23		Практическое занятие №103 Техника ориентирования в дисциплине «мидл»		30.0	
24		Практическое занятие №104 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»		30.0	
25		Практическое занятие №105 ТК-4 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»	3/8	38.0	
26	1	Практическое занятие №106 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»		39.0	
27		Практическое занятие №107 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»		39.0	
28	1	Практическое занятие №108 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»		40.0	
29		Практическое занятие №109 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»		40.0	
30		Практическое занятие №110 ТК-5 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»	3/10	50.0	
31		Практическое занятие №111 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»		50.0	
32		Практическое занятие №112 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»		50	
33		Практическое занятие №113 Техника ориентирования в дисциплине «лонг»		50	
34		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	Развитие координации при беге по пересечен-	10

	преподавателя	ной местности	
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		Практическое занятие №114 . Физическая подготовка туристов. Функциональные тренировки.		1.0	4
2		Практическое занятие №115 Средства и методы развития силы.		1.0	4
3		Практическое занятие №116 Основные группы мышц, обеспечивающие соревновательную деятельность в туризме		1.0	
4		Практическое занятие №117. Основные группы мышц, обеспечивающие соревновательную деятельность в туризме		1.0	
5		Практическое занятие №118 Основные группы мышц, обеспечивающие соревновательную деятельность в туризме		1.0	
6		Практическое занятие №119. Основные группы мышц, обеспечивающие соревновательную деятельность в туризме		1.0	4

7		Практическое занятие №120 Основные группы мышц, обеспечивающие соревновательную деятельность в туризме		1.0	
8		Практическое занятие №121. Использование атлетических тренажеров.		1.0	
9		Практическое занятие №122 ТК-1 Использование атлетических тренажеров.	2/6	7.0	4
10		Практическое занятие № 123 Использование атлетических тренажеров.		7.0	
11		Практическое занятие №124. Силовая выносливость.		7.0	4
12		Практическое занятие № 125. Силовая выносливость..		7.0	
13		Практическое занятие №126 Силовая выносливость.		7.0	4
14		Практическое занятие №127. ТК-2 Средства оценки силовых возможностей.	2/7	14.0	
15	1	Практическое занятие №128. Средства оценки силовых возможностей.		15.0	
16		Практическое занятие № 129. Средства оценки силовых возможностей.		15.0	4
17		Практическое занятие №130 ТК-3 Средства оценки силовых возможностей.	2/7	22.0	
18		Практическое занятие № 131. Физическая подготовка.		22.0	4
19		Практическое занятие №132. Скоростно-силовая подготовка.		22.0	
20		Практическое занятие №133. Скоростно-силовая подготовка.		22.0	4
21		Практическое занятие №134 Скоростно-силовая подготовка.		22.0	
22		Практическое занятие №135 ТК-4 Тренировка быстроты (элементарных и комплексных форм).	2/7	29.0	4
23		Практическое занятие №136. Тренировка быстроты (элементарных и комплексных форм).		29.0	
24		Практическое занятие №137 ТК-5 Тренировка быстроты (элементарных и комплексных форм).	2/7	36.0	
25		Практическое занятие №138. Тренировка быстроты (элементарных и комплексных форм).		36.0	4
26		Практическое занятие №139 Тренировка быстроты (элементарных и		36.0	

		комплексных форм).			
27		Практическое занятие №140.ТК-6 Тренировка быстроты (элементарных и комплексных форм).	2/7	43.0	
28		Практическое занятие №141. Использование упражнений из других видов спорта.		43.0	4
29		Практическое занятие №142 Использование упражнений из других видов спорта.		43.0	
30		Практическое занятие №143. Использование упражнений из других видов спорта.		43.0	
31		Практическое занятие №144. Использование упражнений из других видов спорта.		43.0	
32		Практическое занятие №145. Способы контроля уровня развития скоростно-силовых способностей и степени развития быстроты		43.0	2
33		Практическое занятие №146 ТК-7 Способы контроля уровня развития скоростно-силовых способностей и степени развития быстроты	3/7	50.0	
34		Практическое занятие №147. Способы контроля уровня развития скоростно-силовых способностей и степени развития быстроты		50.0	
35		Практическое занятие №148. Способы контроля уровня развития скоростно-силовых способностей и степени развития быстроты		50.0	
36		Практическое занятие №149 Способы контроля уровня развития скоростно-силовых способностей и степени развития быстроты		50.0	
37		Практическое занятие №150 Способы контроля уровня развития скоростно-силовых способностей и степени развития быстроты		50.0	
38		Практическое занятие №151. Физическая подготовка ориентировщиков .		50.0	
39		Практическое занятие №152. Развитие гибкости и координационных способностей		50.0	
40		Практическое занятие №153. Развитие гибкости и координационных способностей		50.0	
41		Практическое занятие № 154. Развитие гибкости и координационных		50.0	

		способностей			
42		Практическое занятие № 155. Особенности проявления координационных возможностей и гибкости в спортивном ориентировании		50.0	
43		Практическое занятие № 156. Особенности проявления координационных возможностей и гибкости в спортивном ориентировании		50.0	
44		Практическое занятие № 157 Особенности проявления координационных возможностей и гибкости в спортивном ориентировании		50.0	
45		Практическое занятие № 158. Особенности проявления координационных возможностей и гибкости в спортивном ориентировании		50.0	
46		Практическое занятие № 159. Средства оценки степени развития координационных возможностей и гибкости.		50.0	
47		Практическое занятие № 160. Средства оценки степени развития координационных возможностей и гибкости.		50.0	
48		Практическое занятие № 161. Средства оценки степени развития координационных возможностей и гибкости.		50.0	
49		Практическое занятие № 162. Средства оценки степени развития координационных возможностей и гибкости.		50.0	
50		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><u>Дополнительный модуль</u></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					
<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
Пятый семестр					
Вводный модуль					
				1.0	
1	1	Практическое занятие №163 . Физическая подготовка. Развитие выносливости..		2.0	2
2		Практическое занятие №164. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.		2.0	4
3		Практическое занятие №165 Средства и методы развития общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.		2.0	4
4		Практическое занятие №166. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.		2.0	
5		Практическое занятие №167 Средства и методы развития общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.		2.0	4
6		Практическое занятие №168 Средства и методы развития общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.		2.0	
7		Практическое занятие № 169. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.		2.0	4
8		Практическое занятие №170 ТК1. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.	1/8	10.0	

9		Практическое занятие №171. Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта		10.0	
10		Практическое занятие №172 Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта		10.0	4
11	1	Практическое занятие №173. Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта		10.0	4
12		Практическое занятие №174. Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта		10.0	4
13		Практическое занятие №175 ТК-2 Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта	2/10	20.0	
14		Практическое занятие №176. Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта		20.0	
15		Практическое занятие №177. ТК-3 Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта	2/10	31.00	4
16		Практическое занятие №178 Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта		31.0	2
17		Практическое занятие №179. Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта		31.0	4
18		Практическое занятие №180.ТК-4 Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта	2/9	40.0	4
19		Практическое занятие №181. Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта		40.0	4
20		Практическое занятие №182.ТК-5 Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта	2/10	50.0	4
21		Практическое занятие №183 Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта			

22		Практическое занятие №184 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков.			
23		Практическое занятие №185 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
24		Практическое занятие №186 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
25		Практическое занятие №187 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
26		Практическое занятие №188 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
27		Практическое занятие №189 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
28		Практическое занятие №190 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
29		Практическое занятие №191 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
30		Практическое занятие №192 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
31		Практическое занятие №193 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
32		Практическое занятие №194 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
33		Практическое занятие №195 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
34		Практическое занятие №196 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			

35		Практическое занятие №197 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
36		Практическое занятие №198 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
37		Практическое занятие №199 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
38		Практическое занятие №200 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
39		Практическое занятие №201 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
40		Практическое занятие №202 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
41		Практическое занятие №203 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
42		Практическое занятие №204 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
43		Практическое занятие №205 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
44		Практическое занятие №206 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
45		Практическое занятие №207 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
46		Практическое занятие №208 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
47		Практическое занятие №209 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			

48		Практическое занятие №210 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
49		Практическое занятие №211 Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков			
		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><u>Дополнительный модуль</u></i> (5 семестр)			
№ 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

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 6 семестр

на 20 - 20 учебный год

Перечень смежных дисциплин по учебному плану					
<i><u>Вводный модуль</u></i> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<i><u>Базовый модуль</u></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
шестой семестр					
Вводный модуль					
1	1	Практическое занятие №212.		2.0	16

		Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде			
2		Практическое занятие №213. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		3.0	
3		Практическое занятие №214. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		3.0	
4		Практическое занятие №215. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		3.0	
5		Практическое занятие №216. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		3.0	
6		Практическое занятие №217. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		3.0	
7		Практическое занятие №218. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		3.0	
8		Практическое занятие №219. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		3.0	
9		Практическое занятие №220. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		3.0	
10		Практическое занятие №221. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		4.0	20
11	1	Практическое занятие №222. ТК-1 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде	1/5	9.0	
12		Практическое занятие №223. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме Взаимодействия в команде		10.0	
13		Практическое занятие №224. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		10.0	

14		Практическое занятие №225. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме Взаимодействия в команде		10.0	
15		Практическое занятие №226. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде		11.0	
16		Практическое занятие №227. Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме. Взаимодействия в команде			
17		Практическое занятие №228 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками		11.0	
18		Практическое занятие №229 ТК-2 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками	3/10	21.0	
19		Практическое занятие №230 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками		21.0	
20	1	Практическое занятие №231 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками		21.0	
21		Практическое занятие №232 ТК-3 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками	3/10	31.0	
22	1	Практическое занятие №233 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками		32.0	20
23		Практическое занятие №234 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками		32.0	
24		Практическое занятие №235 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с		32.0	

		соперниками			
25		Практическое занятие №236 ТК-4 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками	3/10	42.0	
26	1	Практическое занятие №237 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками		43.0	
27		Практическое занятие №238 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками			
28		Практическое занятие №239 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками		43.0	
29		Практическое занятие №240 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками			
30		Практическое занятие №241 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками		43.0	
31		Практическое занятие №242 ТК-5 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками	2/7	50.0	
32		Практическое занятие №243 Тактическая подготовка. Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании. Взаимодействие с соперниками			
		Рубежный контроль	2/10	60.0	
		Рубежный контроль (тестирование)	5/10	70.0	
		<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен</u>	22/30	100	
		<u>Итоговая сумма баллов за 6 семестр</u>	50/100	100	56 часов

<i>Дополнительный модуль</i> (6 семестр)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию	Аэробная подготовка.	10

	преподавателя		
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

4 курс 7 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
седьмой семестр					
Вводный модуль					
				1.0	
1	1	Практическое занятие №244. Тактическая подготовка. Тактика преодоления дистанций		2.0	16
2		Практическое занятие №245. Тактическая подготовка. Тактика преодоления дистанций		3.0	
3		Практическое занятие №246. Тактическая подготовка. Тактика преодоления дистанций		3.0	
4		Практическое занятие №247. Тактическая подготовка. Тактика преодоления дистанций		3.0	
5		Практическое занятие №248. Тактическая подготовка. Тактика преодоления дистанций		3.0	
6		Практическое занятие №249. Тактическая подготовка. Тактика преодоления дистанций		3.0	
7		Практическое занятие №250. Тактическая подготовка. Тактика пре-		3.0	

		одоления дистанций			
8		Практическое занятие №251. Тактическая подготовка. Тактика пре- одоления дистанций		3.0	
9		Практическое занятие №252. Тактическая подготовка. Тактика пре- одоления дистанций		3.0	
10		Практическое занятие №253. Тактическая подготовка. Тактика пре- одоления дистанций		4.0	20
11	1	Практическое занятие №254. ТК-1 Тактическая подготовка. Тактика пре- одоления дистанций	1/5	9.0	
12		Практическое занятие №255. Тактическая подготовка. Тактика пре- одоления дистанций		10.0	
13		Практическое занятие №256. Тактическая подготовка. Тактика пре- одоления дистанций		10.0	
14		Практическое занятие №257. Тактическая подготовка. Тактика пре- одоления дистанций		10.0	
15		Практическое занятие №258. Тактическая подготовка. Тактика пре- одоления дистанций		11.0	
16		Практическое занятие №259. Тактическая подготовка. Тактика пре- одоления дистанций			
17		Практическое занятие №260. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской колле- гии.		11.0	
18		Практическое занятие №261 ТК-2. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской колле- гии.	3/10	21.0	
19		Практическое занятие №262. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской колле- гии.		21.0	
20	1	Практическое занятие №263. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.		21.0	
21		Практическое занятие №264 ТК-3. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской колле- гии.	3/10	31.0	
22	1	Практическое занятие №265. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.		32.0	20
23		Практическое занятие №266.		32.0	

		Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.			
24		Практическое занятие №267. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.		32.0	
25		Практическое занятие №268. ТК-4 Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.	3/10	42.0	
26	1	Практическое занятие №269. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.		43.0	
27		Практическое занятие №270. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.			
28		Практическое занятие №271. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.		43.0	
29		Практическое занятие №272. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.			
30		Практическое занятие №273. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.		43.0	
31		Практическое занятие №274 ТК-5. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.	2/7	50.0	
32		Практическое занятие №275. Судейская практика. Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.			
		Рубежный контроль	2/10	60.0	
		Рубежный контроль (тестирование)	5/10	70.0	
		<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен</u>	22/30	100	
		<u>Итоговая сумма баллов за 7 семестр</u>	50/100	100	56 часов

<u>Дополнительный модуль</u> (7 семестр)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Аэробная подготовка	10
2	По расписанию	Развитие координации	10

	преподавателя		
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

4 курс 8 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
восьмой семестр					
Вводный модуль					
1	1	Практическое занятие №276. Средства физической подготовки в спортивном туризме.		2.0	2
2		Практическое занятие №277. Средства физической подготовки в спортивном туризме		2.0	4
3		Практическое занятие №278. Средства физической подготовки в спортивном туризме		2.0	4
4		Практическое занятие №279. Средства физической подготовки в спортивном туризме		2.0	
5		Практическое занятие №280. Средства физической подготовки в спортивном туризме		2.0	4
6		Практическое занятие №281. Средства физической подготовки в спортивном туризме		2.0	
7		Практическое занятие №282. Средства физической подготовки в спортивном туризме		2.0	4

8		Практическое занятие №283. ТК-1 Средства физической подготовки в спор- тивном туризме	1/8	10.0	
9		Практическое занятие №284. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме		10.0	
10		Практическое занятие №285. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме		10.0	4
11	1	Практическое занятие №286. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме		10.0	4
12		Практическое занятие №287. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме		10.0	4
13		Практическое занятие №288. ТК-2 Средства физической подготовки в спор- тивном туризме	2/10	20.0	
14		Практическое занятие №289. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме		20.0	
15		Практическое занятие №290. ТК-3 Средства физической подготовки в спор- тивном туризме	2/10	31.00	4
16		Практическое занятие №291. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме		31.0	2
17		Практическое занятие №292. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме		31.0	4
18		Практическое занятие №293. ТК-4 Средства физической подготовки в спор- тивном туризме	2/9	40.0	4
19		Практическое занятие №294. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме		40.0	4
20		Практическое занятие №295. ТК-5 Средства физической подготовки в спор- тивном туризме	2/10	50.0	4
21		Практическое занятие №296. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме			
22		Практическое занятие №297. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме			
23		Практическое занятие №298. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме			
24		Практическое занятие №299. Средства физической подготовки в спор- тивном туризме			

42		Практическое занятие №317 Средства тактической подготовки в спортивном туризме			
43		Практическое занятие №318 Средства тактической подготовки в спортивном туризме			
44		Практическое занятие №319 Средства тактической подготовки в спортивном туризме			
45		Практическое занятие №320 Средства тактической подготовки в спортивном туризме			
46		Практическое занятие №321 Средства тактической подготовки в спортивном туризме			
47		Практическое занятие №322 Средства тактической подготовки в спортивном туризме			
48		Практическое занятие №323 Средства тактической подготовки в спортивном туризме			
49		Практическое занятие №324 Средства тактической подготовки в спортивном туризме			
		Рубежный контроль	2/10	60.0	
		Рубежный контроль Тестирование	5/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен			22/30		5. часов
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	52

<i>Дополнительный модуль (8 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

Технологические карты дисциплины заочной 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 - Заочная

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 семестры					
Вводный модуль					
				1	
1		Практическое занятие №1. ТК-1 Техника работы с веревками. Подводящие и подготовительные упражнения. Бухтование основной веревки.	8/20	20	28
2		Практическое занятие №2.-3 ТК-2 Техника наведения параллельной и навесной переправы. Средства страховки.	8/20	40	28
3		Практическое занятие №4-5 Техника преодоления этапов в соревнованиях по спортивному туризму.	7/20	60	
		Рубежный контроль кафедры Опрос	5/10	70	
<u>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен</u>			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	56
<u>Дополнительный модуль</u> (1- семестр)					
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов		
1	По расписанию преподавателя	Упражнения с использованием собственной массы тела. Упражнения с партнером	10		
2	По расписанию преподавателя	Упражнения с использованием собственной массы тела. Упражнения с партнером	10		
3	По расписанию преподавателя	Упражнения с упругими сопротивлениями: тяги с эспандерами, резиновыми бинтами и др. Контрольные нормативы по ОФП	10		
4	По расписанию преподавателя	Упражнения с упругими сопротивлениями: тяги с эспандерами, резиновыми бинтами и др.	10		

		Контрольные нормативы по ОФП	
5	По расписанию преподавателя	Упражнения с упругими сопротивлениями: тяги с эспандерами, резиновыми бинтами и др. Контрольные нормативы по ОФП	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 - Заочная**

1 курс 2 семестр

на 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>					
		второй семестр			
№ 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
1		Практическое занятие №6-7. ТК-1 Технические приемы ориентирования на местности. Выбор точек «привязки»	8/20	20	28
2		Практическое занятие №8-9 .ТК-2 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий	8/20	40	28
3		Практическое занятие № 10.ТК-3 . Преодоление естественных препятствий	7/20	60	
		Рубежный контроль кафедры	4/10	70	
<u>Промежуточный контроль ЗАЧЕТ обязателен</u>			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль (2 семестр)

№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Упражнения на гибкость. Контрольные нормативы по ОФП	10
2	По расписанию преподавателя	Упражнения на гибкость. Контрольные нормативы по ОФП	10
3	По расписанию преподавателя	Базовые навыки: контрольные нормативы по СФП	10
4	По расписанию преподавателя	Базовые навыки: контрольные нормативы по СФП	10
5	По расписанию	Базовые навыки: контрольные нормативы по	10

	преподавателя	СФП	
--	---------------	-----	--

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 - Заочная

2 курс 3 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
Третий семестр					
1		Практическое занятие №11 ТК-1 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий	8/20	20	28
2		Практическое занятие №12 . ТК-2 Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий	8/20	40	28
3		Практическое занятие № 13. Техника бега на пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий	7/20	60	
		Рубежный контроль кафедры	4/10	70	
<u>Промежуточный контроль ЗАЧЕТ обязателен</u>			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за 3- семестр			50/100	100	
<u>Дополнительный модуль</u> (3 семестр)					
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов		
1	По расписанию преподавателя	Упражнения на развитие выносливости. контрольные нормативы по ОФП	10		
2	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения– контрольные нормативы по СФП	10		
3	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения– контрольные нормативы по СФП	10		
4	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения– контрольные нормативы по СФП	10		

5	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения– контрольные нормативы по СФП	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 Заочная

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
1		Практическое занятие №14. ТК-1 Физическая подготовка туристов Средства и методы развития силы.	8/20	20	
2		Практическое занятие №15 ТК-2 Основные группы мышц, обеспечивающие соревновательную деятельность в туризме	8/20	40	28
3		Практическое занятие № 16 ТК-3. Использование атлетических тренажеров. Силовая выносливость. Функциональные тренировки. Средства оценки силовых возможностей.	8/20	60	28
		Рубежный контроль	5/10	70	
<u>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен</u>			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			50/100	100	
<u>Дополнительный модуль</u> (4 семестр)					
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов		
1	По расписанию преподавателя	Упражнения на развитие координации. – контрольные нормативы по ОФП	10		
2	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	10		
3	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	10		
4	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	10		
5	По расписанию	Профилирующие упражнения. ТК-2 – кон-	10		

	преподавателя	трольные нормативы по СФП	
--	---------------	---------------------------	--

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 Заочная

3 курс 5 семестр на 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>					
		5-семестр			
№ 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
1		Практическое занятие №17. ТК-1 Физическая подготовка. Скоростно-силовая подготовка.	6/15	15	14
2		Практическое занятие №18. ТК-2 Тренировка быстроты (элементарных и комплексных форм). Использование упражнений из других видов спорта.	6/15	30	14
3		Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по СФП	6/15	45	14
4		Профилирующие упражнения. ТК-4 – контрольные нормативы по СФП	5/15	60	14
7		Рубежный контроль кафедры.	5/10	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			50/100	100	

<u>Дополнительный модуль</u> (5 семестр)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Развитие координации	10
2	По расписанию преподавателя	Развитие скорости бега по пересеченной местности с ЧСС на уровне 170-180 уд/мин – контрольные нормативы по ОФП	10
3	По расписанию преподавателя	Развитие скорости бега по пересеченной местности с ЧСС на уровне 170-180 ударов/ мин контрольные нормативы по ОФП	10

4	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения – контрольные нормативы по СФП	10
5	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения – контрольные нормативы по СФП	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 Заочная

3 курс 6 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
1		Практическое занятие №19 ТК-1 Физическая подготовка. Развитие выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.	6/15	15	14
2		Практическое занятие №20. ТК-2 Использование методик развития общей и специальной выносливости из других видов спорта. Методики оценки степени развития общей и специальной выносливости ориентировщиков	6/15	30	14
3		Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП	6/15	45	14
4		Профилирующие упражнения. ТК-4 – контрольные нормативы по ОФП	5/15	60	14
		.Рубежный контроль кафедры Опрос	5/10	70	
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	56

<u>Дополнительный модуль</u> (6 семестр)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Упражнения с отягощениями и опорой. Развитие координации. – контрольные нормативы	10

		по ОФП	
2	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения.	10
3	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения.	10
4	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП	10
5	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП	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 - Заочная

4 курс 7 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
1		Практическое занятие №21 ТК-1 Тактическая подготовка	6/15	15	14
2		Практическое занятие №22. ТК-2 Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме	6/15	30	14
3		Практическое занятие №23-24. ТК-3 Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном туризме	6/15	45	14
4		Практическое занятие №25-26 ТК-4 Взаимодействия в команде.	5/15	60	14
		.Рубежный контроль кафедры Опрос	5/10	70	
<u>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен</u>			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	56

<u>Дополнительный модуль (7 семестр)</u>			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Упражнения с отягощениями и опорой. Развитие координации. – контрольные нормативы по ОФП	10
2	По расписанию	Профилирующие упражнения.	10

	преподавателя		
3	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения.	10
4	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП	10
5	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП	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 - Заочная

4 курс 8 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
1		Практическое занятие №27-28 ТК-1 Тактическая подготовка	6/15	15	14
2		Практическое занятие №29 . ТК-2 Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании	6/15	30	14
3		Практическое занятие №30 ТК-3 Принятие решений в трудных ситуациях в спортивном ориентировании	6/15	45	14
4		Практическое занятие №31ТК-4 Взаимодействия соперниками.	5/15	60	14
		.Рубежный контроль кафедры Опрос	5/10	70	
<u>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен</u>			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	56

<u>Дополнительный модуль</u> (8 семестр)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Упражнения с отягощениями и опорой. Развитие координации. – контрольные нормативы по ОФП	10
2	По расписанию	Профилирующие упражнения.	10

	преподавателя		
3	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения.	10
4	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП	10
5	По расписанию преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП	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 Заочная

5 курс 9 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
1		Практическое занятие №32- ТК-1 Тактическая подготовка в ориентировании	6/15	15	14
2		Практическое занятие №33 . ТК-2 Тактика преодоления дистанций на в городских постройках	6/15	30	14
3		Практическое занятие №34 ТК-3 Судейская практика.	6/15	45	14
4		Практическое занятие №35ТК-4 Функции и задачи каждого представителя судейской коллегии.	5/15	60	14
		.Рубежный контроль кафедры Опрос	5/10	70	
<u>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен</u>			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	56

<u>Дополнительный модуль</u> (9 семестр)			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Упражнения с отягощениями и опорой. Развитие координации. – контрольные нормативы по ОФП	10

