

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. Контрольные нормативы по ОФП	10		

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 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					
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	
Промежуточный контроль ЗАЧЕТ обязателен			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за 2 семестр			50/100	100	
<u>Дополнительный модуль</u> (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 преподавателя	Базовые навыки: 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 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	Профилирующие упражнения– контрольные	10		

	преподавателя	нормативы по СФП	
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 преподавателя	Профилирующие упражнения. ТК-2 – 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 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>					
		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	
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен</u>			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	10

		контрольные нормативы по ОФП	
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	
<u>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен</u>			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	Упражнения с отягощениями и опорой. Разви-	10

	преподавателя	тие координации. – контрольные нормативы 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</u> (7 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 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 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 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

5 курс 9 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
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	
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за семестр			50/100	100	56

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

		πο ΟΦΠ	
--	--	--------	--