

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

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
6 семестр					
Вводный модуль					
1	1	Лекция №1. Методическое обеспечение соревнований по технике туризма среди различных возрастных групп и различного уровня квалификации		2.0	4
2		Лекция №2. Регламентация проведения массовых туристских мероприятий. Необходимая документация. Меры по обеспечению безопасности		2.0	4
3		Семинар №1. (вопросы для обсуждения) Определение сущности двигательной активности на открытом воздухе в зимнее и летнее время года и формирование ее средствами спортивного туризма, ориентирования, скалолазания..		2.0	4
4		Семинар №2. (вопросы для обсуждения) Основные психофизиологические качества, формируемые у людей в процессе занятий видами спорта: спортивный туризм, спортивное ориентирование. Повышение уровня спортивной квалификации.		2.0	4
5		Семинар №3 . (вопросы для обсуждения) Методическое обеспечение соревнований по технике туризма среди различных возрастных групп и различного уровня квалификации..		2.0	4
6		ПЗ-1, Основные положения федерального стандарта по виду спорта: Спортивный туризм ТК-1	2/5	7.0	4
7		ПЗ-2 Продолжение ПЗ-1		7.0	
8		ПЗ-3. Дисциплины, изучаемые в рамках программы спортивного туризма и их характеристика		7.0	
9		ПЗ-4 Продолжение ПЗ-3		7.0	
10		ПЗ-5 Характеристика этапов развития спортив-		7.0	

		ного туризма			
11		ПЗ-6 Современная организационная структура управления видом спорта.		7.0	
12		ПЗ-7 Основные направления деятельности в спортивном туризме.			
13		ПЗ-8 Спортивные дисциплины, изучаемые по программе спортивного туризма		7.0	
14		ПЗ-9 Особенности проведения соревнований в дисциплине «Дистанция» ТК-2	2/5	13.0	
15	1	ПЗ-10 Материальное обеспечение соревнований в зависимости от класса дистанции и вида соревнований		14.0	4
16		ПЗ-11 Меры обеспечения безопасности при проведении соревнований в дисциплине дистанции		14.0	4
17	1	ПЗ-12 Виды путешествий, предусмотренных правилами соревнований по туризму в дисциплине «Маршруты»		15.0	4
18		ПЗ-13 Продолжение ПЗ-12		15.0	
19		ПЗ-14 Продолжение ПЗ-12, ПЗ-13. ТК-3	2/5	20.0	
20	1	ПЗ-15 Организация учебно-тренировочного процесса в дисциплине дистанции		21.0	
21		ПЗ-16 Продолжение ПЗ-15		21.0	
22	1	ПЗ-17 . Структура и содержание правил соревнований по спортивному туризму в дисциплинах: «Дистанция»		22.0	
23		ПЗ-18 . Структура и содержание правил соревнований по спортивному туризму в дисциплине: «Маршруты» ТК-4	2/5	27.0	
24		ПЗ-19 Разрядные требования.		27.0	
25	1	ПЗ-20 Особенности проведения спортивных путешествий по водным видам туризма		28.0	
26		ПЗ-21 Особенности проведения спортивных путешествий по пешеходному туризму		28.0	
27		ПЗ-22 Особенности проведения спортивных путешествий по горному туризму. ТК-5	4/10	38.0	
28	1	ПЗ-23 Особенности проведения спортивных путешествий по лыжному туризму		39.0	
29		ПЗ-24 Обеспечение безопасности при проведении спортивных походов		39.0	
30		ПЗ-25 Продолжение ПЗ-24		39.0	
31		ПЗ-26. Правила соревнований по видам спортивного ориентирования		39.0	
32		ПЗ-27. Правила оформления спортивных путешествий		39.0	
33		ПЗ-28. Особенности проведения соревнований видам спортивного ориентирования на лыжах и велосипедах		39.0	
34		ПЗ-29 Оформление маршрутных документов ТК-6	3/10	50.0	
35	1	ПЗ-30 Особенности проведения соревнований по спортивному ориентированию		50.0	
36		ПЗ-31 Маршрутно-квалификационные комиссии и их полномочия		50.0	
37		ПЗ 32 Продолжение ПЗ-31		50.0	

38		ПЗ-33 Методы и средства тренировки в дисциплинах «Дистанция»		50.0	
39		ПЗ-34 Продолжение ПЗ-33		50.0	
40		ПЗ-35 Организация учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме		50.0	
41		ПЗ-36 Учет индивидуальных особенностей спортсменов при организации тренировочного процесса		50.0	
42		ПЗ-37 Организация учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки		50.0	
43		ПЗ-38 Планирование и периодизация тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования		50.0	
44		ПЗ-39 Особенности преодоления естественных препятствий в туристских путешествиях.		50.0	
45		ПЗ-40. Планирование дистанций по спортивному туризму для различных категорий участников		50.0	
46		ПЗ-41 Особенности постановки дистанций по технике туризма в различных видах туризма.		50.0	
47		ПЗ-42 Особенности постановки дистанций по технике лыжного туризма.		50.0	
48		ПЗ-43. Планирование дистанций для соревнований по ориентированию на лыжах.		50.0	
49		ПЗ-44 Правила работы со страховочными веревками.		50.0	
50		ПЗ-45 Виды и назначение узлов		50.0	
51		ПЗ-46. Анализ ошибок при работе с веревками		50.0	
52		ПЗ-47. Обеспечение страховки при работе с веревками		50.0	
53		ПЗ-48 Требования к экипировке туристов в различных видах туризма		50.0	
54		ПЗ-49 Рубежный контроль №1 Опрос	2/10	60.0	
		Рубежный контроль №2(тестирование)	5/10	70.0	
Промежуточный контроль (зачет) обязателен			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 6 семестр			50/100	100	36

<i>Дополнительный модуль (2 семестр)</i>			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Специализированная тренировка по спортивному ориентированию: Тренируемые качества.	10
2	По расписанию преподавателя	Содержание интегральной подготовки в спортивном ориентировании. Основные средства подготовки.	10
3	По расписанию преподавателя	Планирование дистанции для соревнований по ориентированию по карте. Письменная работа.	10
4	По расписанию преподавателя	Основные технические приемы в спортивном ориентировании.	10
5	По расписанию преподавателя	Многолетняя подготовка в спортивном ориентировании.	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	ПЗ-1 Структура и содержание федерального стандарта по виду спорта: Спортивное ориентирование.		2.0	16
2		ПЗ-2 Виды спортивных дисциплин, по которым проводятся чемпионаты России		3.0	
3		ПЗ-3 Этапы многолетней спортивной тренировки. Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки.		3.0	
4		ПЗ-4 Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на каждом из этапов многолетней подготовки.		3.0	
5		ПЗ-5 Развитие скорости бега по пересеченной местности		3.0	
6		ПЗ-6 Методы совершенствования техники бега по пересеченной местности видах туризма.		3.0	
7		ПЗ-7 Формирование навыков ориентирования на местности в группах начальной подготовки		3.0	
8		ПЗ-8 Практика работы с часами с монитором сердечного ритма		3.0	
9		ПЗ-9 Основные методы формирования аэробной выносливости у ориентировщиков		3.0	
10		ПЗ-10 . Структура и содержание правил соревнований по спортивному ориентированию бегом, на лыжах и на велосипедах		4.0	20
11	1	ПЗ-11 Разрядные требования в спортивном ориентировании. ТК-1	1/5	9.0	
12		ПЗ-12 Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов.		10.0	
13		ПЗ-13 Система международных и российских соревнований по спортивному ориентированию		10.0	
14		ПЗ-14 Международные соревнования		10.0	
15		ПЗ-15 Региональные соревнования		11.0	
16		Практическое занятие №16.			

		Продолжение ПЗ-15			
17		ПЗ-17 Организация массовых многодневных соревнований по спортивному ориентированию		11.0	
18		ПЗ-18. Продолжение ПЗ-17 ТК-2	3/10	21.0	
19		ПЗ-19 Методы и средства тренировки в спортивном ориентировании		21.0	
20	1	ПЗ-20 Планирование подготовки квалифицированных спортсменов в спорте высших достижений в спортивном ориентировании.		21.0	
21		ПЗ-21 Формирования готовности спортсменов к выступлению в главных соревнованиях спортивного сезона ТК-3	3/10	31.0	
22	1	ПЗ-22 Организация учебно-тренировочных сборов разного назначения		32.0	20
23		ПЗ-23 Применение инновационных технологий при организации тренировочного процесса.		32.0	
24		ПЗ 24 Продолжение ПЗ-23		32.0	
25		ПЗ-25 Совершенствование техники бега в различных ландшафтных зонах ТК-4	3/10	42.0	
26	1	ПЗ-26 Продолжение ПЗ-25		43.0	
27		ПЗ-27. Продолжение ПЗ-25, ПЗ-26		43.0	
28		Рубежный контроль кафедры	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

<i>Дополнительный модуль (7 семестр)</i>			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Спортивные дисциплины, изучаемые по программе спортивного туризма	10
2	По расписанию преподавателя	Виды путешествий, предусмотренных правилами соревнований по туризму в дисциплине «Маршруты»	10
3	По расписанию преподавателя	Правила соревнований по видам спортивного ориентирования	10
4	По расписанию преподавателя	Особенности проведения соревнований видам спортивного ориентирования на лыжах и велосипедах.	10
5	По расписанию преподавателя	Особенности проведения соревнований по спортивному ориентированию	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

4курс 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
8 семестр					
Вводный модуль					
				1.0	
1	1	ПЗ-1 Структура и содержание федерального стандарта по виду спорта: Спортивное ориентирование		2.0	4
2		ПЗ-2 Виды спортивных дисциплин, по которым проводятся чемпионаты России.		2.0	4
3		ПЗ-3 Система подготовки в спортивном ориентировании. Этапы многолетней спортивной тренировки		2.0	4
4		ПЗ-4 . Цели, средства, результаты на каждом из этапов спортивной подготовки		2.0	4
5		ПЗ-5 . Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на каждом из этапов многолетней подготовки.		2.0	4
6		ПЗ-6 Текущий контроль1 Опрос	2/5	7.0	4
7		ПЗ-7 Тренировка на полигоне		7.0	
8		ПЗ-8 Тренировка на полигоне		7.0	
9		ПЗ-9 Тренировка на полигоне е		7.0	
10		ПЗ-10 Тренировка на полигоне		7.0	
11		ПЗ-11 Участие в соревнованиях по ориентированию		7.0	
12		ПЗ-12 Участие в соревнованиях по ориентированию			
13		ПЗ-13 Участие в соревнованиях по ориентированию		7.0	
14		ПЗ-14 Участие в соревнованиях по ориентированию ТК-2	2/5	13.0	
15	1	ПЗ-15 Участие в соревнованиях по ориентированию		14.0	4
16		ПЗ-16 Структура и содержание правил соревнований по спортивному ориентированию		14.0	4
17	1	ПЗ-17. Разрядные требования		15.0	4
18		ПЗ-18 Виды соревнований по спортивному ориентированию		15.0	
19		ПЗ-19 Особенности соревнований в дисциплине «спринт». ТК-3	2/5	20.0	

20	1	ПЗ-20 Методы преодоления трассы в дисциплине «спринт»		21.0	
21		ПЗ-21 Методы тренировки к дисциплине «спринт»		21.0	
22	1	ПЗ-22 Особенности соревнований в дисциплине «лонг»		22.0	
23		ПЗ-23 Методы преодоления трассы в дисциплине «лонг» ТК-4	2/5	27.0	
24		ПЗ-24 Методы тренировки к дисциплине «лонг»		27.0	
25	1	ПЗ-25 Особенности соревнований в дисциплине «лонг»		28.0	
26		ПЗ-26 Методы преодоления трассы в дисциплине «лонг»		28.0	
27		ПЗ-27 Методы тренировки к дисциплине «мидл» ТК-5	4/10	38.0	
28	1	ПЗ-28 Упражнения на развитие силовой выносливости		39.0	
29		ПЗ-29 Упражнения на развитие координационных способностей		39.0	
30		ПЗ-30 Упражнения на развитие координационных способностей		39.0	
31		ПЗ-31 Виды соревнований в естественных условиях и закрытых помещениях. Судейские службы и их обязанности.		39.0	
32		ПЗ-32 Виды соревнований по спортивному ориентированию		39.0	
33		ПЗ-33 Спортивные дисциплины в соответствии с «Единым классификатором»		39.0	
34		ПЗ-34 Правила соревнований ТК-6	3/10	50.0	
35	1	ПЗ-35 Нормативные документы, необходимые для проведения соревнований		50.0	
36		ПЗ-36 Упражнения для формирования навыков на начальном этапе подготовки		50.0	
37		ПЗ-37 Упражнения для совершенствования навыков на этапе спортивной подготовки		50.0	
38		ПЗ-38 Развивающие упражнения на этапе спортивного совершенствования		50.0	
39		ПЗ-39 Специальные упражнения на этапе высшего спортивного мастерства		50.0	
40		ПЗ-40 Продолжение ПЗ-39		50.0	
41		ПЗ-41 Продолжение		50.0	
42		ПЗ-42 Продолжение		50.0	
43		ПЗ-43 Продолжение		50.0	
44		ПЗ-44 Рубежный контроль №1 Опрос	2/10	60.0	
		Рубежный контроль №2(тестирование)	5/10	70.0	
<u>Промежуточный контроль (Экзамен) обязателен</u>			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за 8 семестр			50/100	100	36

<i>Дополнительный модуль 8 семестр)</i>			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Специализированная тренировка по спортивному ориентированию: Тренируемые качества.	10

2	По расписанию преподавателя	Содержание интегральной подготовки в спортивном ориентировании. Основные средства подготовки.	10
3	По расписанию преподавателя	Планирование дистанции для соревнований по ориентированию по карте. Письменная работа.	10
4	По расписанию преподавателя	Основные технические приемы в спортивном ориентировании.	10
5	По расписанию преподавателя	Многолетняя подготовка в спортивном ориентировании.	10