

**Технологические карты дисциплины Заочной формы обучения**

**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					
<b><u>Вводный модуль</u></b> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ 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		Практическое занятие №1. ТК-1 Упражнения с использованием собственной массы тела. Упражнения с партнером	8/20	20	28
2		Практическое занятие №2. ТК-2 Упражнения с упругими сопротивлениями: тяги с эспандерами, резиновыми бинтами и др. Контрольные нормативы по ОФП	8/20	40	28
3		Практическое занятие №3. Развитие силы, необходимой для выполнения групп «динамическая» и «статическая» сила, контрольные нормативы по СФП	7/20	60	
<b>Рубежный контроль кафедры Опрос</b>			5/10	70	
<b>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен</b>			22/30	100	
<b>Итоговая сумма баллов за семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	56
<b><u>Дополнительный модуль</u></b> (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

**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
второй семестр					
1		Практическое занятие №1. Упражнения на гибкость. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП	8/20	20	28
2		Практическое занятие №2 . Базовые навыки. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	8/20	40	28
3		Практическое занятие №3. Базовые навыки. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	7/20	60	
		Рубежный контроль кафедры	4/10	70	
<b><u>Промежуточный контроль ЗАЧЕТ обязателен</u></b>			22/30	100	56
<b>Итоговая сумма баллов за 2 семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	

**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 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					
<b><u>Вводный модуль</u></b> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ 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 №1. ТК-1 Упражнения на развитие выносливости. контрольные нормативы по ОФП	8/20	20	28
2		Практическое занятие №2 . ТК-2 Профилирующие упражнения.– контрольные нормативы по СФП	8/20	40	28
3		Практическое занятие №3. Профилирующие упражнения. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	7/20	60	
		Рубежный контроль кафедры	4/10	70	
<b><u>Промежуточный контроль ЗАЧЕТ обязателен</u></b>			<b>22/30</b>	<b>100</b>	<b>56</b>
<b>Итоговая сумма баллов за 3- семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	
<b><u>Дополнительный модуль</u></b> (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					
<b><u>Вводный модуль</u></b> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ 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 №1. ТК-1 Упражнения на развитие координации. – контрольные нормативы по ОФП	8/20	20	
2		Практическое занятие №2 Профилирующие упражнения. ТК-2 – контрольные нормативы по СФП	8/20	40	28
3		Практическое занятие № 3. Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по СФП	8/20	60	28
		Рубежный контроль	5/10	70	
<b><u>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен</u></b>			22/30	100	56
<b>Итоговая сумма баллов за 1 семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	
<b><u>Дополнительный модуль</u></b> (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					
<b><u>Вводный модуль</u></b> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ 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
5-семестр					
1		Практическое занятие №1. ТК-1 Развитие координации	6/15	15	14
2		Практическое занятие №2. ТК-2 Развитие скорости бега по пересеченной местности с ЧСС на уровне 170-180 уд.мин ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП	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		<b>Рубежный контроль кафедры.</b>	5/10	70	
<b>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен</b>			22/30	100	56
<b>Итоговая сумма баллов за 1 семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	

<b><u>Дополнительный модуль</u></b> (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 уд.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					
<b><u>Вводный модуль</u></b> Контроль остаточных теоретических знаний по спортивному ориентированию (Тестирование)					
Количество баллов					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ 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		Упражнения с отягощениями и опорой. Развитие координации. ТК-1 – контрольные нормативы по ОФП	6/15	15	14
2		Практическое занятие №2. ТК-2 Профилирующие упражнения.	6/15	30	14
3		Практическое занятие №3 Профилирующие упражнения. ТК-3 – контрольные нормативы по ОФП	6/15	45	14
4		Практическое занятие № 4. Профилирующие упражнения. ТК-4 – контрольные нормативы по ОФП	5/15	60	14
		<b>. Рубежный контроль кафедры Опрос</b>	5/10	70	
<b><u>Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) обязателен</u></b>			22/30	100	
<b>Итоговая сумма баллов за семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	<b>56</b>

<b><u>Дополнительный модуль</u></b> (6 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

