

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:  
 БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
 (ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА)  
 для очной формы обучения**

1 курс 2 семестр

<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ за- нятия	Посе- щае- мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накopi - тельная «стои- мость»/ балл	Кол-во часов самостоя- тельной работы на подготов- ку к
1	2	3	4	5	6
<b>Второй семестр</b>					
1	1,0	Л.: Классификация видов лыжного спорта и их характеристика.		1,0	
2	1,0	С.З.: Лыжная подготовка - начальный этап лыжного спорта П.З.: .. Начальное обучение технике передвижения на лыжах «школа лыжника». Основы техники безопасности на занятиях.		2,0	
		<u>1 текущий контроль:</u> Реферат на тему: Классификация видов лыжного спорта и характеристика одного из них.	3/8!	10,0	2
3	1,0	С.З.: Классификация и терминология в лыжном спорте П.З.: Изучение техники программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ		11,0	
4	1,0	С.З.: Основы техники передвижения на лыжах П.З.: Закрепление техники программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ		12,0	
		<u>2 текущий контроль:</u> Задачи решаемые «школой лыжника» и средства для их решения – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА.	3/8!	20,0	1
5	1,0	С.З.: Методика обучения программным способам передвижения П.З.: Закрепление техники программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ. Изучение техники способов поворотов, торможения, спуска.		21,0	
		<u>3 текущий контроль:</u> ОПРОС по теме: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах.	3/8!	29,0	1

6	1,0	С.З.: Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания П.З.: Изучение и закрепление программных способов передвижения на лыжах.		30,0	
		<u>4 текущий контроль</u> : Разработка конспекта урока.	4/8!	38,0	2
7	1,0	С.З.: Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке П.З.: Совершенствование техники программных способов передвижения на лыжах на этапе углубленного разучивания. Организация и проведение равномерной тренировки.		39,0	
8	1,0	С.З.: Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке Л.З.: Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям П.З.: Учебная практика студентов. Организация и проведение похода.		40,0	
		<u>5 текущий контроль</u> : проведение фрагмента занятия по лыжной подготовке	3/8!	48,0	
9	1,0	С.З.: Физкультурно - оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки П.З.: Совершенствование программных способов передвижения на лыжах. Использование игрового метода. Обучение основам самоконтроля.		49,0	
10	1,0	С.З.: Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности П.З.: Подготовка и участие в соревнованиях по лыжной подготовке		50,0	
<b><u>1 рубежный контроль</u>:</b>					
а) Выполнение норматива на 3 км дистанции.			1/4!	60,0	
б) Оценка техники программных способов передвижения на лыжах.			1/6!		
<b><u>2 рубежный контроль (УМУ)</u></b> - тестирование			<b>5/10</b>	70,0	1
<b><u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)</u></b> может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			<b>22/30</b>	<b>100</b>	<b>5</b>
<b>Итоговая сумма баллов за II семестр</b>			<b>50/100</b>	<b>100</b>	<b>12</b>

<i><b>Дополнительный модуль (2 семестр)</b></i>			
<b>№ п.п.</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество баллов</b>
1	По расписанию преподавателя	Написание реферата на тему «Классификация видов лыжного спорта и их краткая характеристика»	<b>8</b>
2	По расписанию преподавателя	Написание фрагмента конспекта урока по лыжной подготовке	<b>8</b>
3	По расписанию преподавателя	Выполнение письменной работы «Школа лыжника»	<b>8</b>
4	По расписанию преподавателя	Учебная практика	<b>8</b>
5	По расписанию преподавателя	Участие в лыжной гонке на 3 км.	<b>4</b>
6	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники лыжных ходов	<b>6</b>
7	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	<b>8</b>