

**Технологическая карта
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

(очное обучение)

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики лыжного спорта

1 курс

(очное обучение)

<i>Базовый модуль</i>				
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл
1	2	3	4	5
Первый семестр				
1-15	1,5	Практические занятия 1-15. Основные положения о проведении занятий по лыжному спорту. Основы техники в лыжном спорте		1,5
16		Текущий контроль № 1. Тестирование	4/10	11,5
17-30	1,5	Практические занятия 17-30. Основы техники имитационных упражнений. Подводящие упражнения		13
31		Текущий контроль № 2 Составление фрагмента конспекта тренировочного занятия	5/10	23,0
Второй семестр				
32-39	4,5	Практические занятия 32-39. Обучение и совершенствование техники ОБХ, ПДХ, ООХ		27,5
40		Текущий контроль № 3. Тестирование.	4/10	37,5
41-55	1,0	Практические занятия 41-55. Совершение техники конькового хода		38,5
56		Текущий контроль № 4. Тестирование.	5/10	48,5
57-71	1,5	Практические занятия 57-71. Развитие силовых качеств		50,0
72		Текущий контроль № 5. Составление конспекта тренировочного занятия	5/10	60,0
Рубежный контроль			5/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100
Итоговая сумма баллов за 2 семестра			50/100	100

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
1	Участие в соревнованиях	10
2	Участие в судействе соревнований	10
3	Участие в работе спортклуба	10
4	Сдача контрольных нормативов	10
5	Участие в организации и проведении соревнований внутри Университета	10

**Технологическая карта дисциплины
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

(очное обучение)

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики лыжного спорта

2 курс

(очное обучение)

<i>Базовый модуль</i>				
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл
1	2	3	4	5
Третий семестр				
1-15	1,5	Практические занятия 1-15. Выполнение упражнений на развитие физических способностей		1,5
16		Текущий контроль № 1. Тестирование	4/10	11,5
17-30	1,5	Практические занятия 17-30. Изучение ТТД на соревновательной дистанции.		13
31		Текущий контроль № 2. Тестирование	5/10	23,0
Четвёртый семестр				
32-39	4,5	Практические занятия 32-39. Проведение занятий по лыжной подготовке в качестве помощника преподавателя		27,5
40		Текущий контроль № 3. Тестирование	4/10	37,5
41-55	1,0	Практические занятия 41-55. Совершенствование техники классического и конькового стилей		38,5
56		Текущий контроль № 4. Тестирование	5/10	48,5
57-71	1,5	Практические занятия 57-71. Развитие физических способностей		50,0
72		Текущий контроль № 5. Составление конспекта тренировочного занятия	5/10	60,0
Рубежный контроль			5/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100
Итоговая сумма баллов за 2 семестра			50/100	100

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
1	Участие в соревнованиях	10
2	Участие в судействе соревнований	10
3	Участие в работе спортклуба	10
4	Сдача контрольных нормативов	10
5	Участие в организации и проведении соревнований внутри Университета	10

**Технологическая карта дисциплины
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

(очное обучение)

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Кафедра теории и методики лыжного спорта

3 курс

(очное обучение)

<i>Базовый модуль</i>				
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл
1	2	3	4	5
5 семестр				
1-4	2,0	Практические занятия 1-4. Совершенствование шаговой имитации ПДХ. Совершенствование имитации ОБХ, ООХ.		2,0
5		Текущий контроль № 1. Тестирование	4/10	12,0
6-9	2,0	Практические занятия 6-9. Совершенствование прыжковой имитации ПДХ		14,0
10		Текущий контроль № 2. Тестирование	5/10	24,0
11-13	3,0	Практические занятия 11-13. Совершенствование прыжковой имитации коньковым стилем (ОДХ, ООХ)		27,0
14		Текущий контроль № 3. Тестирование	4/10	37,0
15-18	3,0	Практические занятия 15-17. Выполнение обязанностей помощника тренера		40,0
19		Текущий контроль № 4. Тестирование	5/10	50,0
20		Текущий контроль № 5. Составление конспекта тренировочного занятия	5/10	60,0
Рубежный контроль			5/10	70
Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100
Итоговая сумма баллов			50/100	100

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
1	Участие в соревнованиях	10
2	Участие в судействе соревнований	10
3	Участие в работе спортклуба	10
4	Сдача контрольных нормативов	10
5	Участие в организации и проведении соревнований внутри Университета	10