

Технологическая карта дисциплины
Теория и методика лыжного спорта (ПСС)

I курс 1-2 семестр

Базовый модуль				
№ занятия	Посещал/баллы	Виды занятия, его содержание и виды контроля	Кол-во баллов	Накопительная стоимость/ балл
1	2	3	4	5
1	1,0	П.3. Ведения дневника тренировки. Развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности.		1,0
2	1,0	П.3. Совершенствование техники имитационных упражнений. Бег с имитацией по пересеченной местности. Зачётные требования: Сдача нормативов по СФП	8/14!	16,0
3		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс)	1/2,5	18,5
4	1,0	П.3. Развитие двигательных и координационных способностей. Подводящие и имитационные упражнения.		19,5
5		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (плавание)	2/5	24,5
6	1,0	П.3. Совершенствование техники стоек, поворотов. Свободные спуски на лыжах на склоне малой крутизны.		25,5
7		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (лыжный кросс)	2/5	30,5
8	1,0	П.3. Совершенствование тактической подготовки. Совершенствование техники передвижения. Зачётные требования: Сдача нормативов по технике выполнения.		31,5
9	1,0	П.3. Скоростная подготовка на лыжах. Зачётные требования: Сдача нормативов по скорости передвижения.		32,5
10	1,0	П.3. Повторная тренировка.		33,5
11		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (гимнастики)	2/5	38,5

12	1,0	П.3. Развитие ловкости и координационных способностей. Зачётные требования: Сдача нормативов по СФП	8/14!	53,5
13		Зачётные требования: Участие в соревнованиях 1 категории не менее 6 стартов.	8/14!	67,5
14		Зачётные требования: Участие в судействе соревнований	8/14!	81,5
15		Зачётные требования: Анализ тренировочной нагрузки по мезо циклам.	8/10	91,5
16	1,0	П.3. Совершенствование техники специальных упражнений.		92,5
17		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс)	1/2,5	95,0
18	1,0	П.3. Развитие ловкости и координационных способностей. Игровой метод тренировки.		96,0
19		Зачётные требования: Анализ дневника тренировок.	3/4	100
ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ ЗА I КУРС				51/100

Технологическая карта дисциплины
Теория и методика лыжного спорта (ПСС)

II курс 3-4 семестр

Базовый модуль				
№ занятия	Посещал/баллы	Виды занятия, его содержание и виды контроля	Кол-во баллов	Накопительная стоимость/балл
1	2	3	4	5
1	1,0	П.3. Подготовительная часть. Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Специальные упражнения.		1,0
2	1,0	П.3. Подводящие упражнения на местности. Зачётные требования: Сдача нормативов по СФП.	8/14	16,0
3		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс).	1/2,5	18,5
4	1,0	П.3. Упражнения на развитие двигательных способностей. Подвижные игры. Эстафета.		19,5
5		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (плавание).	2/5	24,5
6	1,0	П.3. Специальные упражнения с использованием специального оборудования. Упражнения на развитие равновесия.		25,5
7		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (лыжный кросс).	2/5	30,5
8	1,0	П.3. Техническая подготовка на лыжах. Совершенствование техники в избранном виде лыжного спорта.		31,5
9	1,0	П.3. Совершенствование тактики прохождения участков трассы.		32,5
10	1,0	П.3. Равномерный, переменный, повторный методы.		33,5
11		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (гимнастики).	2/5	38,5
12	1,0	П.3. Развитие специальных координационных способностей. Имитационные упражнения. Зачётные требования: Сдача нормативов по СФП.	8/14	53,5

13		Зачётные требования: Участие в соревнованиях 1 категории.	8/14!	67,5
14		Зачётные требования: Участие в судействе соревнований.	8/14!	81,5
15		Зачётные требования: Ведение дневника тренировок.	8/10	91,5
16	1,0	П.3. Общеразвивающие и специальные упражнения на месте и в движении.		92,5
17		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс).	1/2,5	95,0
18	1,0	П.3. Развитие специальной работоспособности. Игровая тренировка.		96,0
19		Зачётные требования: Анализ дневника тренировок.	3/4!	100
<i>ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ ЗА II КУРС</i>			<i>51/100</i>	

Технологическая карта дисциплины
Теория и методика лыжного спорта (ПСС)

III курс 5-6 семестр

Базовый модуль				
№ занятия	Посещал / баллы	Виды занятия, его содержание и виды контроля	Кол-во баллов	Накопительная стоимость / балл
1	2	3	4	5
1	1,0	П.3. Специально подготовительные упражнения в лыжных гонках, биатлоне, фристайле, сноубординге, в видах горнолыжного спорта, прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.		1,0
2	1,0	П.3. Специально подготовительные упражнения для формирования скоростных, силовых возможностей в избранном виде лыжного спорта. Зачётные требования: Сдача нормативов по СФП.	8/14	16,0
3		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс).	1/2,5	18,5
4	1,0	П.3. Развитие ловкости и координационных способностей. Упражнения на специальном оборудовании.		19,5
5		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (плавание).	2/5	24,5
6	1,0	П.3. Совершенствование техники специальных упражнений.		25,5
7		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (лыжный кросс).	2/5	30,5
8	1,0	П.3. Совершенствование тактики прохождения в различных дисциплинах избранного вида лыжного спорта.		31,5
9	1,0	П.3. Спортивно-техническая подготовка в избранном виде лыжного спорта.		32,5
10	1,0	П.3. Повторный, интервальный метод.		33,5
11		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (гимнастики).	2/5	38,5

12	1,0	П.3. Развитие ловкости и координационных способностей. Зачётные требования: Сдача нормативов по СФП.	8/14	53,5
13		Зачётные требования: Участие в соревнованиях.	8/14	67,5
14		Зачётные требования: Участие в судействе соревнований.	8/14	81,5
15		Зачётные требования: Ведение дневника тренировок.	8/10	91,5
16	1,0	П.3. Развитие психологической устойчивости.		92,5
17		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс)	1/2,5	95,0
18	1,0	П.3. Формирование прогрессивной техники. Контрольный метод.		96,0
19		Зачётные требования: Анализ дневника тренировок.	3/4	100
ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ ЗА III КУРС				51/100

Технологическая карта дисциплины
Теория и методика лыжного спорта (ПСС)
 IV курс 7 семестр

Базовый модуль				
№ занятия	Посещал / баллы	Виды занятия, его содержание и виды контроля	Кол-во баллов	Накопительная стоимость/ балл
1	2	3	4	5
1	1,0	П.3. Специально подготовительные упражнения в видах лыжного спорта.		1,0
2	1,0	П.3. Специально подготовительные упражнения при помощи специального оборудования. Зачётные требования: Сдача нормативов по СФП.	8/14!	16,0
3		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс).	1/2,5	18,5
4	1,0	П.3. Развитие специальной подвижности.		19,5
5		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (плавания).	2/5	24,5
6	1,0	П.3. Совершенствование техники специальных упражнений.		25,5
7		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (лыжный кросс).	2/5	30,5
8	1,0	П.3. Совершенствование тактики прохождения трассы в видах лыжного спорта.		31,5
9	1,0	П.3. . Совершенствование техники передвижения на лыжах в избранных видах лыжного спорта.		32,5
10	1,0	П.3. Повторный метод. Контроль технического мастерства.		33,5
11		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (гимнастики).	2/5	38,5
12	1,0	П.3. Развитие ловкости и координационных способностей. Зачётные требования: Сдача нормативов по СФП.	8/14	53,5
13		Зачётные требования: Участие в соревнованиях.	8/14!	67,5

14		Зачётные требования: Участие в судействе соревнований.	8/14!	81,5
15		Зачётные требования: Ведение дневника тренировок.	8/10	91,5
16	1,0	П.3. Круговой метод.		92,5
17		Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс)	1/2,5	95,0
18	1,0	П.3. Совершенствование ловкости и координационных способностей. Проведение скоростно-силовой тренировки.		96,0
19		Зачётные требования: Анализ дневника тренировок.	3/4	100
<i>ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ ЗА IV КУРС</i>				<i>51/100</i>