**Технологическая карта**

**заочная форма обучения**

**дисциплина**

#### 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 |
|  |  |  | 4 | 5 |
| 1 | 1,0 | П.З. Ведения дневника тренировки.  Развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности. |  | 1,0 |
| 2 | 1,0 | П.З. 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.З.Развитие двигательных и координационных способностей. Подводящие и имитационные упражнения. |  | 19,5 |
| 5 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (плавания) | 2/5 | 24,5 |
| 6 | 1,0 | П.З.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.З.Совершенствование тактической подготовки. Совершенствование техники передвижения. Зачётные требования: Сдача нормативов по технике выполнения. |  | 31,5 |
| 9 | 1,0 | П.З.Скоростная подготовка на лыжах. Зачётные требования: Сдача нормативов по скорости передвижения. |  | 32,5 |
| 10 | 1,0 | П.З.Повторная тренировка. |  | 33,5 |
| 11 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (гимнастики) | 2/5 | 38,5 |
| 12 | 1,0 | П.З.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.З.Совершенствование техники специальных упражнений. |  | 92,5 |
| 17 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс) | 1/2,5 | 95,0 |
| 18 | 1,0 | П.З.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**

**заочная форма обучения**

**дисциплина**

**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.З. Подготовительная часть. Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Специальные упражнения. |  | 1,0 |
| 2 | 1,0 | П.З. 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.З.Упражнения на развитие двигательных способностей. Подвижные игры. Эстафета. |  | 19,5 |
| 5 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (плавания). | 2/5 | 24,5 |
| 6 | 1,0 | П.З..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.З.Техническая подготовка на лыжах. Совершенствование техники в избранном виде лыжного спорта. |  | 31,5 |
| 9 | 1,0 | П.З.Совершенствование тактики прохождения участков трассы. |  | 32,5 |
| 10 | 1,0 | П.З. Равномерный, переменный, повторный методы. |  | 33,5 |
| 11 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (гимнастики). | 2/5 | 38,5 |
| 12 | 1,0 | П.З.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.З.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.З.Развитие специальной работоспособности. Игровая тренировка. |  | 96,0 |
| 19 |  | Зачётные требования: Анализ дневника тренировок. | 3/4! | 100 |
| **ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ ЗА II КУРС** | | | **51/100** | |

**Технологическая карта**

**заочная форма обучения**

**дисциплина**

#### 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.З. 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.З. 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.З.Развитие ловкости и координационных способностей. Упражнения на специальном оборудовании. |  | 19,5 |
| 5 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (плавания). | 2/5 | 24,5 |
| 6 | 1,0 | П.З.Совершенствование техники специальных упражнений. |  | 25,5 |
| 7 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (лыжный кросс). | 2/5 | 30,5 |
| 8 | 1,0 | П.З. Совершенствование тактики прохождения в различных дисциплинах избранного вида лыжного спорта. |  | 31,5 |
| 9 | 1,0 | П.З.Спортивно-техническая подготовка в избранном виде лыжного спорта. |  | 32,5 |
| 10 | 1,0 | П.З.Повторный, интервальный метод. |  | 33,5 |
| 11 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (гимнастики). | 2/5 | 38,5 |
| 12 | 1,0 | П.З.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.З.Развитие психологической устойчивости. |  | 92,5 |
| 17 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс) | 1/2,5 | 95,0 |
| 18 | 1,0 | П.З. 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**

**заочная форма обучения**

**дисциплина**

#### Теория и методика лыжного спорта (ПСС)

IV курс 7-8 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.З. Специально подготовительные упражнения в видах лыжного спорта. |  | 1,0 |
| 2 | 1,0 | П.З. 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.З.Развитие специальной подвижности. |  | 19,5 |
| 5 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (плавания). | 2/5 | 24,5 |
| 6 | 1,0 | П.З.Совершенствование техники специальных упражнений. |  | 25,5 |
| 7 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (лыжный кросс). | 2/5 | 30,5 |
| 8 | 1,0 | П.З. Совершенствование тактики прохождения трассы в видах лыжного спорта. |  | 31,5 |
| 9 | 1,0 | П.З. . Совершенствование техники передвижения на лыжах в избранных видах лыжного спорта. |  | 32,5 |
| 10 | 1,0 | П.З.Повторный метод. Контроль технического мастерства. |  | 33,5 |
| 11 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (гимнастики). | 2/5 | 38,5 |
| 12 | 1,0 | П.З.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.З.Круговой метод. |  | 92,5 |
| 17 |  | Зачётные требования: Выполнение президентского теста (легкоатлетический кросс) | 1/2,5 | 95,0 |
| 18 | 1,0 | П.З. Совершенствование ловкости и координационных способностей. Проведение скоростно-силовой тренировки. |  | 96,0 |
| 19 |  | Зачётные требования: Анализ дневника тренировок. | 3/4 | 100 |
| **ИТОГОВАЯ СУММА БАЛЛОВ ЗА IV КУРС** | | | **51/100** | |