

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Теория и методика лыжного спорта

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Кафедра теории и методики лыжного спорта

1 курс 1 семестр

№	Базовый модуль				
	Темы или задания текущей аттестационной работы	Виды аттестации	Аудиторная или внеаудиторная работа	Мин. Количество баллов	Макс. Кол-во баллов
1	Введение в предмет Лыжный спорт и лыжная подготовка в системе физического воспитания История лыжного спорта. Классификация видов лыжного спорта.	ТК №1	Аудиторная Устный опрос	2	10
2	Основы техники в лыжном спорте. Основы обучения в лыжном спорте. Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №2	Аудиторная тестирование	3	10
3	Лыжный спорт и лыжная подготовка в системе физического воспитания	ТК №3	Внеаудиторная Контрольная работа	3	10
4	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №4	Внеаудиторная приём нормативов по кроссу, сдача контрольного норматива 2 и 4 км	5	10
5	Основы техники в лыжном спорте.	ТК №5	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения имитации	5	10

			попеременного двухшажного хода		
6	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №6	Внеаудиторная приём нормативов кросс с имитацией 4 и 8 км	5	10
7	Основы обучения в лыжном спорте.	ТК №7	Внеаудиторная Проведение подготовительной части занятия	5	10
Итого				28	70
Промежуточный контроль зачёт аудиторная				22	30
Итого				50	100

Дополнительный модуль			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию	Письменная работа: Введение в предмет	15
2	По расписанию	Письменная работа: Основы техники в лыжном спорте.	15
3	По расписанию	Письменная работа (реферат): Лыжный спорт и лыжная подготовка в системе физического воспитания	10
4	По расписанию	Опрос и проверка практических умений и навыков	10

1 курс 2 семестр

№	Базовый модуль				
	Темы или задания текущей аттестационной работы	Виды аттестации	Аудиторная или внеаудиторная работа	Мин. Количество баллов	Макс. Кол-во баллов
1	Материально-техническое обеспечение Основы техники в лыжном спорте. Основы обучения в лыжном спорте. Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №1	Аудиторная Устный опрос	2	10
2	Материально-техническое обеспечение Основы техники в лыжном спорте. Основы обучения в лыжном спорте. Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №2	Аудиторная тестирование	3	10
3	Основы обучения в лыжном спорте.	ТК №3	Внеаудиторная Разработка конспекта по проведению занятия	5	10
4	Основы обучения в лыжном спорте.	ТК №4	Внеаудиторная Проведение фрагмента занятия, классические способы передвижения на лыжах	5	10
5	Основы техники в лыжном спорте.	ТК №5	Внеаудиторная демонстрация техники классических лыжных ходов	5	10
6	Основы техники в лыжном спорте.	ТК №6	Внеаудиторная демонстрация техники коньковых лыжных ходов	5	10
7	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №7	Внеаудиторная Приём нормативов	3	10

			свободным стилем на дистанциях 10 км и 15 км		
Итого				28	70
Промежуточный контроль		экзамен	аудиторная	22	30
Итого				50	100

Дополнительный модуль			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию	Письменная работа: Основы обучения в лыжном спорте	15
2	По расписанию	Письменная работа: Основы тренировки в лыжном спорте.	15
3	По расписанию	Письменная работа (реферат): Материально-техническое обеспечение	10
4	По расписанию	Опрос и проверка практических умений и навыков	10

2 курс 3 семестр

№	Базовый модуль				
	Темы или задания текущей аттестационной работы	Виды аттестации	Аудиторная или внеаудиторная работа	Мин. Количество баллов	Макс. Кол-во баллов
1	. Основы обучения в лыжном спорте. Основы тренировки в лыжном спорте. Объём и интенсивность физической нагрузки Методы тренировки Научно-исследовательская работа студентов	ТК №1	Аудиторная тестирование	3	10
2	Методы тренировки	ТК №2	Внеаудиторная Контрольная работа	2	12
3	Основы обучения в лыжном спорте.	ТК №3	Внеаудиторная Проведение заключительной части занятия,	2	8
4	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №4	приём нормативов по кроссу 2 км девушки, 4 км – юноши	5	10
5	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №5	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения имитации попеременного двухшажного хода	5	10
6	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №6	Внеаудиторная демонстрация техники имитационных упражнений коньковых и классических лыжных ходов	5	10
7	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №7	Внеаудиторная Приём нормативов кросс с имитацией 4 и 8 км	5	10

Итого		28	70
Промежуточный контроль	зачёт аудиторная	22	30
Итого		50	100

Дополнительный модуль			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию	Письменная работа: Основы обучения в лыжном спорте	15
2	По расписанию	Письменная работа: Объем и интенсивность физической нагрузки	15
3	По расписанию	Письменная работа (реферат): Методы тренировки	10
4	По расписанию	Опрос и проверка практических умений и навыков	10

2 курс 4 семестр

№	Базовый модуль				
	Темы или задания текущей аттестационной работы	Виды аттестации	Аудиторная или внеаудиторная работа	Мин. Количество баллов	Макс. Кол-во баллов
1	Анализ техники классических способов передвижения на лыжах Анализ техники коньковых способов передвижения на лыжах Тренировка лыжников-гонщиков низших разрядов Содержание, проведение и организация занятий по лыжной подготовке. Физкультурно-оздоровительная работа с использованием передвижения на лыжах Научно-исследовательская работа студентов	ТК №1	Аудиторная тестирование	3	10
2	Анализ техники классических способов передвижения на лыжах Анализ техники коньковых способов передвижения на лыжах	ТК №2	Внеаудиторная Контрольная работа	2	10

3	Научно-исследовательская работа студентов	ТК №3	Внеаудиторная Представление введения, 1 и 2 глав курсовой работы	2	10
4	Содержание, проведение и организация занятий по лыжной подготовке.	ТК №4	Внеаудиторная Организация и проведение приема нормативов по лыжной подготовке	6	10
5	Анализ техники классических способов передвижения на лыжах	ТК №5	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения классических лыжных ходов	5	10
6	Анализ техники коньковых способов передвижения на лыжах	ТК №6	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения коньковых лыжных ходов	5	10
7	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №7	Внеаудиторная Приём контрольных нормативов на дистанции 10 км и 15 км свободным стилем	5	10
Итого				28	70
Промежуточный контроль экзамен аудиторная				22	30
Итого				50	100

Дополнительный модуль			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию	Письменная работа: Анализ техники классических и коньковых способов передвижения на лыжах	15
2	По расписанию	Письменная работа: Тренировка лыжников-гонщиков низших разрядов	15
3	По расписанию	Письменная работа (реферат): Содержание, организация и проведение занятий по лыжной подготовке	10
4	По расписанию	Опрос и проверка практических умений и навыков	10

3 курс 5 семестр

№	Базовый модуль				
	Темы или задания текущей аттестационной работы	Виды аттестации	Аудиторная или внеаудиторная работа	Мин. Количество баллов	Макс. Кол-во баллов
1	Планирование и учёт тренировочного процесса по лыжному спорту Совершенствование технического мастерства и профессиональных качеств педагога-тренера по лыжному спорту Научно-исследовательская работа студентов Физиологическая характеристика лыжного спорта Основные методические положения подготовки спортивных резервов в системе спортивных школ различного ранга Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту	ТК №1	Аудиторная тестирование	3	10
2	Физиологическая характеристика лыжного спорта	ТК №2	Внеаудиторная Реферат	2	6
3	Научно-исследовательская работа студентов	ТК №3	Аудиторная Представление курсовой работы	15	30
4	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту	ТК №4	Внеаудиторная Судейская практика	2	10
5	Совершенствование технического мастерства и профессиональных качеств педагога-тренера по лыжному спорту	ТК №5	Внеаудиторная демонстрация специальных упражнений в избранных видах спорта	2	6
6	Научно-исследовательская работа студентов	ТК №6	Внеаудиторная Представление темы и плана написания	4	8

			квалификационной работы		
Итого				28	70
Промежуточный контроль		экзамен	аудиторная	22	30
Итого				50	100

Дополнительный модуль			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию	Письменная работа: Планирование и учёт тренировочного процесса по лыжному спорту	15
2	По расписанию	Письменная работа: Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту	15
3	По расписанию	Письменная работа (реферат): Физиологическая характеристика лыжного спорта	10
4	По расписанию	Опрос и проверка практических умений и навыков	10