

# 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: заочная

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 Основы техники в лыжном спорте. Основы обучения в лыжном спорте. Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №1	Аудиторная  Устный опрос	3	10
2	Основы обучения в лыжном спорте	ТК №2	Внеаудиторная Контрольная работа	15	30
3	Основы техники в лыжном спорте	ТК №3	Внеаудиторная работа Реферат с презентацией	2	6
4	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №4	Внеаудиторная приём нормативов по кроссу, сдача контрольного норматива 2,4 км	2	6
5	Основы техники в лыжном спорте.	ТК №5	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения имитации попеременного двухшажного хода	2	6
6	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №6	Внеаудиторная приём	2	6

			нормативов кросс с имитацией 4 и 8 км		
7	Основы обучения в лыжном спорте.	ТК №7	Внеаудиторная Проведение подготовительной части занятия	2	6
Итого				28	70
Промежуточный контроль контрольная работа внеаудиторная				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	Основы обучения в лыжном спорте.	ТК №2	Внеаудиторная Разработка конспекта занятия, классические способы передвижения на лыжах	5	13

4	Основы обучения в лыжном спорте.	ТК №3	Внеаудиторная Проведение фрагмента занятия, классические способы передвижения на лыжах	5	13
5	Основы техники в лыжном спорте.	ТК №4	Внеаудиторная демонстрация техники классических лыжных ходов	5	12
6	Основы техники в лыжном спорте.	ТК №5	Внеаудиторная демонстрация техники коньковых лыжных ходов	5	12
7	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №7	Внеаудиторная Приём нормативов свободным стилем на дистанциях 5 и 10 км	6	10
Итого				28	70
Промежуточный контроль				зачет	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	ТК №1	Аудиторная  опрос	3	10
2	Методы тренировки	ТК №2	Внеаудиторная Контрольная работа	15	30
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	2	4
5	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №5	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения имитации попеременного двухшажного хода	2	6
6	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №6	Внеаудиторная демонстрация техники имитационных упражнений коньковых и классических лыжных ходов	2	6
7	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №7	Внеаудиторная Приём нормативов кросс с имитацией 4 и 8 км	2	6
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: 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	Содержание, проведение и организация занятий по лыжной подготовке.	ТК №1	Внеаудиторная Педагогическая практика	6	15
2	Анализ техники классических способов передвижения на лыжах	ТК № 2	Внеаудиторная Контрольная работа	4	6
3	Анализ техники коньковых способов передвижения на лыжах	ТК № 3	Внеаудиторная Контрольная работа	4	6
4	Анализ техники классических способов передвижения на лыжах	ТК №4	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения классических лыжных ходов	5	15
5	Анализ техники коньковых способов передвижения на лыжах	ТК №5	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения коньковых лыжных ходов	5	15
6	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №6	Внеаудиторная Приём контрольных нормативов на дистанции 10 км и 15 км свободным стилем	4	13

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

Дополнительный модуль			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию	Письменная работа: Анализ техники классических способов передвижения на лыжах	15
2	По расписанию	Письменная работа: Анализ техники коньковых способов передвижения на лыжах	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 учет тренировочного процесса по лыжному спорту	ТК №1	Внеаудиторная Разработка конспекта урока	15	30
2	Совершенствование технического мастерства и профессиональных качеств педагога-тренера по лыжному спорту	ТК №2	Внеаудиторная Письменная работа	3	10
3	Совершенствование технического мастерства и профессиональных качеств педагога-тренера по лыжному спорту	ТК №3	Внеаудиторная Демонстрация специальных упражнений для классических способов передвижения на лыжах	5	15
4	Совершенствование технического мастерства и профессиональных качеств педагога-тренера по лыжному спорту	ТК №4	Внеаудиторная Демонстрация специальных упражнений для коньковых способов передвижения на лыжах	5	15
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: Средства, используемые в бесснежный период подготовки лыжника	15
3	По расписанию	Письменная работа: Основные методические положения подготовки спортивных резервов в системе спортивных школ различного ранга	10
4	По расписанию	Опрос и проверка практических умений и навыков	10

### 3 курс 6 семестр

№	Базовый модуль				
	Темы или задания текущей аттестационной работы	Виды аттестации	Аудиторная или внеаудиторная работа	Мин. Количество баллов	Макс. Кол-во баллов
1	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту	ТК №1	Внеаудиторная Судейская практика	3	10
2	Тренировка лыжников-гонщиков низших разрядов	ТК №2	Внеаудиторная Проведение учебно-тренировочного занятия	8	15
3	Основы тренировки в лыжном спорте	ТК №3	Внеаудиторная Демонстрация техники классических способов передвижения на лыжах	5	15
4	Основы тренировки в лыжном спорте	ТК №4	Внеаудиторная Демонстрация техники коньковых способов передвижения на лыжах	5	15
5	Основы тренировки в лыжном спорте	ТК №5	Внеаудиторная Приём нормативов на дистанциях 5 и 10 км свободным стилем	7	15
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: Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту	15
2	По расписанию	Письменная работа: Тренировка лыжников-гонщиков низших разрядов	15
3	По расписанию	Письменная работа (реферат): Физиологическая характеристика избранного вида лыжного спорта	10
4	По расписанию	Опрос и проверка практических умений и навыков	10



## 4 курс 7 семестр

№	Базовый модуль				
	Темы или задания текущей аттестационной работы	Виды аттестации	Аудиторная или внеаудиторная работа	Мин. Количество баллов	Макс. Кол-во баллов
1	Физкультурно-оздоровительная работа с использованием передвижения на лыжах Основы тренировки в лыжном спорте Планирование и учёт тренировочного процесса по лыжному спорту	ТК №1	Аудиторная  опрос	3	10
2	Физкультурно-оздоровительная работа с использованием передвижения на лыжах	ТК №2	Внеаудиторная Судейская практика	2	10
3	Основы тренировки в лыжном спорте	ТК №3	Внеаудиторная Проведение педагогического наблюдения учебно-тренировочного занятия	2	10
4	Планирование и учёт тренировочного процесса по лыжному спорту	ТК №4	Внеаудиторная Письменная работа	6	10
5	Основы тренировки в лыжном спорте	ТК №5	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения имитации классических лыжных ходов с различной степенью интенсивности	5	10
6	Основы тренировки в лыжном спорте	ТК №6	Внеаудиторная Демонстрация техники имитации выполнения коньковых лыжных ходов с различной степенью интенсивности	5	10
7	Основы тренировки в лыжном спорте.	ТК №7	Внеаудиторная Приём	5	10

			контрольных нормативов бег с имитацией на дистанции 4 и 8 км		
Итого				28	70
Промежуточный контроль			экзамен	аудиторная	30
Итого				50	100

Дополнительный модуль			
№ п/п	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию	Письменная работа: Физкультурно-оздоровительная работа с использованием передвижения на лыжах	15
2	По расписанию	Письменная работа: Основы тренировки в лыжном спорте	15
3	По расписанию	Письменная работа (реферат): Планирование и учёт тренировочного процесса по лыжному спорту	10
4	По расписанию	Опрос и проверка практических умений и навыков	10

#### 4 курс 8 семестр

№	Базовый модуль				
	Темы или задания текущей аттестационной работы	Виды аттестации	Аудиторная или внеаудиторная работа	Мин. Количество баллов	Макс. Кол-во баллов
1	Научно-исследовательская работа студентов	ТК №1	Аудиторная  Представление курсовой работы	15	30
2	Научно-исследовательская работа студентов	ТК №2	Аудиторная Представление темы и плана выполнения квалификационной работы	4	10
3	Совершенствование технического мастерства и профессиональных качеств педагога-тренера	ТК №3	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения классических лыжных	3	10

	по лыжному спорту		ходов с различной степенью интенсивности		
4	Совершенствование технического мастерства и профессиональных качеств педагога-тренера по лыжному спорту	ТК №4	Внеаудиторная Демонстрация техники выполнения коньковых лыжных ходов с различной степенью интенсивности	3	10
5	Совершенствование технического мастерства и профессиональных качеств педагога-тренера по лыжному спорту	ТК №5	Внеаудиторная Приём контрольных нормативов на дистанции 5 и 10 км классическим стилем	3	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: Содержание, проведение и организация занятий по лыжной подготовке	15
2	По расписанию	Письменная работа: Планирование и учет тренировочного процесса по лыжному спорту	15
3	По расписанию	Письменная работа (реферат): материально-техническое обеспечение занятий по лыжной подготовке	10
4	По расписанию	Опрос и проверка практических умений и навыков	10