

Кафедра теории и методики лыжного спорта

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01- Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **Очная**

1 курс 2 семестр

<i>Базовый модуль</i>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Второй семестр					
1	1,0	Л.: Классификация видов лыжного спорта и их характеристика.		1,0	
2	1,0	С.З.: Лыжная подготовка - начальный этап лыжного спорта П.З.: .: Начальное обучение технике передвижения на лыжах «школа лыжника». Основы техники безопасности на занятиях.		2,0	
		<u>1 текущий контроль:</u> Реферат на тему: Классификация видов лыжного спорта и характеристика одного из них.	3/8	10,0	2
3	1,0	С.З.: Классификация и терминология в лыжном спорте П.З.: Изучение техники программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ		11,0	
4	1,0	С.З.: Основы техники передвижения на лыжах П.З.: Закрепление техники программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ		12,0	

		<u>2 текущий контроль:</u> Задачи решаемые «школой лыжника» и средства для их решения – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА.	3/8	20,0	1
5	1,0	С.З.: Методика обучения программным способам передвижения П.З.: Закрепление техники программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ. Изучение техники способов поворотов, торможения, спуска.		21,0	
		<u>3 текущий контроль:</u> ОПРОС по теме: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах.	3/8	29,0	1
6	1,0	С.З.: Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания П.З.: Изучение и закрепление программных способов передвижения на лыжах.		30,0	
		<u>4 текущий контроль:</u> Разработка конспекта урока.	4/8	38,0	2
7	1,0	С.З.: Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке П.З.: Совершенствование техники программных способов передвижения на лыжах на этапе углубленного разучивания. Организация и проведение равномерной тренировки.		39,0	
8	1,0	С.З.: Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке Л.З.: Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям П.З.: Учебная практика студентов. Организация и проведение похода.		40,0	
		<u>5 текущий контроль:</u> проведение фрагмента занятия по лыжной подготовке	3/8	48,0	
9	1,0	С.З.: Физкультурно - оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки П.З.: Совершенствование программных способов передвижения на лыжах. Использование игрового метода. Обучение основам самоконтроля.		49,0	
10	1,0	С.З.: Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности П.З.: Подготовка и участие в соревнованиях по лыжной подготовке		50,0	
1 рубежный контроль:					
а) Выполнение норматива на 3 км дистанции.			1/4	60,0	
б) Оценка техники программных способов передвижения на лыжах.			1/6		
2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70,0	1
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	5
Итоговая сумма баллов за II семестр			50/100	100	12
<u>Дополнительный модуль (2 семестр)</u>					
№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов баллов		
1	По расписанию преподавателя	Написание реферата на тему «Классификация видов лыжного спорта и их краткая характеристика»	8		
2	По расписанию преподавателя	Написание фрагмента конспекта урока по лыжной подготовке	8		
3	По расписанию	Выполнение письменной работы «Школа лыжника»	8		

	преподавателя		
4	По расписанию преподавателя	Учебная практика	8
5	По расписанию преподавателя	Участие в лыжной гонке на 3 км.	4
6	По расписанию преподавателя	Демонстрация техники лыжных ходов	6
7	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	8