**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль подготовки:

Дисциплина: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (тхэквондо)

Кафедра теории и методики бокса

***Очная форма***

1 курс\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_ (на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-щае-мость /балл | Тема занятий и виды контроля | Кол-во балловmin/max | Накопи-тельная «стои-мость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | 4 | 5 | 6 |
| ***Первый семестр*** |  |
| 1-5 | 2 | Проведение занятий по ОФП тхэквондистов групп начальной подготовки.***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 | 1 |
| 6-10 | 2 | Проведение занятий по развитию силовых качеств тхэквондистов групп начальной подготовки.***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 | 1 |
| 11-15 | 2 | Проведение занятий по развитию скоростных качеств в тхэквондистов групп начальной подготовки.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 16-20 | 2 | Проведение занятий развития скоростно-силовых качеств тхэквондистов групп начальной подготовки.***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 21-25 | 2 | Проведение занятий у тхэквондистов-групп начальной подготовки по развитию скоростно-силовой выносливости.***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 |  |
| 26-29 |  | *Проведение занятий по ОФП тхэквондистов групп начальной подготовки.* ***1 - Рубежный контроль*** | 3-10 | 23\60 |  |
| ***2 - Рубежный контроль*** *Тесты (оценка общей физической подготовленности).* | **5/10** | **28/70** |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)**  | **22/30** | **100** | **6** |
| **Итоговая сумма баллов за 1 семестр**  | **50/100** | **100** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ***Второй семестр*** |  |
| 1-6 | 2 | Проведения занятий по СФП тхэквондистов - групп начальной подготовки. Развитие выносливости ***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 | 1 |
| 7-11 | 2 | Проведения занятий по развитию силовых качеств групп начальной подготовки в тхэквондо***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 | 1 |
| 12-16 | 2 |  Проведения занятий по развитию скоростных качеств групп начальной подготовки в тхэквондо.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 17-21 | 2 | Проведения занятий развития скоростно-силовых качеств в группах начальной подготовки.***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 22-26 | 2 | Проведения занятий по развитию ловкости, гибкости и координации групп начальной подготовки в тхэквондо***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 |  |
| 27-33 |  | *Проведение комплексного занятия по ОФП и СФП групп начальной подготовки в тхэквондо.* ***1 - Рубежный контроль*** | 3-10 | 23\60 |  |
| ***2 - Рубежный контроль*** *Тесты (оценка  общей и специальной физической подготовленности в тхэквондо).* | **5/10** | **28/70** |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)**  | **22/30** | **100** | **6** |
| **Итоговая сумма баллов за 1 семестр**  | **50/100** | **100** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Третий семестр*** |  |
| 1-5 | 2 | Проведение занятия по ОФП тхэквондистов на этапе спортивной специализации.***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 |  |
| 6-10 | 2 | Проведение занятия с использованием игровых и подводящих упражнений на этапе спортивной специализации.***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 | 1 |
| 11-15 | 2 | Проведение занятия по развитию силовых качеств тхэквондистов на этапе спортивной специализации.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 16-20 | 2 | Проведение занятия по развитию скоростно-силовых качеств тхэквондистов на этапе спортивной специализации. ***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 21-25 | 2 | Проведение занятия по развитию ловкости, гибкости и координации тхэквондистов на этапе спортивной специализации..***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 | 1 |
| 26-29 |  | *Проведение занятия по ОФП тхэквондистов* на этапе спортивной специализации. *.****1 - Рубежный контроль*** | 3-10 | 23\60 |  |
| ***2 - Рубежный контроль*** *Тесты (оценка ОФП)* | **5/10** | **28/70** |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)**  | **22/30** | **100** | **6** |
| **Итоговая сумма баллов за 1 семестр**  | **50/100** | **100** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Четвертый семестр** |  |
| 1-9 | 2 | Проведение занятия по СФП тхэквондистов на этапе спортивной специализации..***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 | 1 |
| 11-19 | 2 | Проведение занятия по развитию специальной работоспособности тхэквондистов на этапе спортивной специализации.***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 |  |
| 20-23 | 2 | Проведение занятия по развитию динамической силы тхэквондистов на этапе спортивной специализации.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 24-26 | 2 | Проведение занятий по развитию скоростно-силовых качеств тхэквондистов на этапе спортивной специализации. ***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 27-32 | 2 | Развитие ловкости, гибкости и координации тхэквондистов на этапе спортивной специализации..***ТК-5*** *–* ***контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 |  |
| 33 |  | Развитие специальной выносливости тхэквондистов на этапе спортивной специализации..***1 - Рубежный контроль****Тесты (оценка СФП)* | 3-10 | 23\60 | 1 |
| ***2 - Рубежный контроль*** Проведение комплексного занятия по ОФП и СФП тхэквондистов на этапе спортивной специализации. | **5/10** | **28/70** |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)**  | **22/30** | **100** | 6 |
| **Итоговая сумма баллов за 2 семестр**  | **50/100** | **100** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пятый семестр** |  |
| 1-10 | 2 | Проведение комплексного занятия по ОФП и СФП тхэквондистов на этапе спортивной специализации.***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 | 1 |
| 11-15 | 2 | Развитие специальной работоспособности тхэквондистов на этапе спортивной специализации..***ТК-2 – контрольные нормативы.***  | 2\8 | 20 |  |
| 16-20 | 2 | Развитие ловкости, гибкости и координации тхэквондистов на этапе спортивной специализации.Игровые и подводящие упражнения в тхэквондо.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 21-23 | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств тхэквондистов на этапе спортивной специализации..***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 24-26 | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости тхэквондистов на этапе спортивной специализации..***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 | 1 |
| 27-30 |  | Развитие специальной выносливости у тхэквондистов на этапе спортивной специализации..***1 - Рубежный контроль*** | 3-10 | 23\60 |  |
| ***2 - Рубежный контроль*** *Тестирование (ОФП и СФП)* | 5/10 | **28/70** | **6** |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)**  | **22/30** | **100** |  |
| **Итоговая сумма баллов за 2 семестр**  | **50/100** | **100** |  |