**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

***Заочная форма***

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во балловmin/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| ***1 СЕМЕСТР*** |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
| 1 | **1-й текущий контроль** –Проведение занятия по ОФП групп начальной подготовки в тхэквондо | 3/10 | 3/10 | 10 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – Развитие общей работоспособности в тхэквондо | 3/10 | 6/20 | 10 |
| 3 | **3-й текущий контроль** - Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо. | 2/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (ОФП)* | 5/10 | 13/40 | 10 |
| ***Контрольная работа:*** *Методы начального развития физических качеств в тхэквондо на этапе НП* | 15/30 | 28/70 | 10 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |

|  |
| --- |
| ***2 СЕМЕСТР*** |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 | 5 |
| 1 | **1-й текущий контроль** –Проведение занятия по (СФП) групп начальной подготовки в тхэквондо.  | 3/10 | 3/10 | 12 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – Развитие общей выносливости в тхэквондо. | 3/10 | 6/20 | 12 |
| 3 | **3-й текущий контроль** - Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо. | 2/10 | 8/30 | 12 |
| ***Рубежный контроль -****Тестирование (СФП)* | 5/10 | 13/40 | 12 |
| ***Контрольная работа:*** *Особенности проведения урока развивающей направленности на этапе НП*  | 15/30 | 28/70 | 10 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |

|  |
| --- |
| ***3 СЕМЕСТР*** |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
| 1 | **1-й текущий контроль** – занятие по ОФП подготовки тхэквондистов. на этапе спортивной специализации.  | 3/10 | 3/10 | 12 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – развитие скоростно-силовых качеств в тхэквондо. | 3/10 | 6/20 | 10 |
| 3 | **3-й текущий контроль** -игровые и подводящие упражнения в тхэквондо. Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо. | 2/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (ОФП)* | 5/10 | 13/40 | 10 |
| ***Контрольная работа:***  *Проведение урока развивающей направленности у тхэквондистов на этапе спортивной специализации.* | 15/30 | 28/70 | 12 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |

|  |
| --- |
| ***4 СЕМЕСТР*** |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
| 1 | **1-й текущий контроль** –Проведение комплексного занятия по ОФП тхэквондистов-юниоров. | 3/10 | 3/10 | 14 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – Развитие скоростно-силовых качеств юниоров в тхэквондо. | 3/10 | 6/20 | 16 |
| 3 | **3-й текущий контроль** - Развитие специальной выносливости тхэквондистов- юниоров. | 2/10 | 8/30 | 16 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (СФП) тхэквондистовв-юниоров тренировочных групп подготовки.* | 5/10 | 13/40 | 14 |
| ***Контрольная работа:*** *Методика проведения урока (ОФП)тхэквондистовв-юниоров на этапе спортивной специализации*.*.* | 15/30 | 28/70 | 16 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |

|  |
| --- |
| ***5 СЕМЕСТР*** |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
| 1 | **1-й текущий контроль** – Оценка выполнения упражнений комплексного развития общих физических качеств (силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости и гибкости) средствами тхэквондо. | 3/10 | 3/10 | 14 |
| **2-й текущий контроль -** Игровые и подводящие упражнения в боксе. Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо | 2/10 | 5/20 |  |
| 2 | **3-й текущий контроль** – СФП. Развитие специальных физических качеств (относительной силы, «взрывной силы», скоростно-силовых качеств и специальной выносливости) средствами тхэквондо | 3/10 | 8/30 | 16 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (СФП) тхэквондистов-юниоров на этапе спортивной специализации*.*.* | 5/10 | 13/40 | 14 |
| ***Контрольная работа:*** *Проведение урока (ОФП) тхэквондистов-юниоров на этапе спортивной специализации*.*.* | 15/30 | 28/70 | 16 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |