**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль подготовки:

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

**Кафедра** теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств

***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 кикбоксёров групп начальной подготовки.***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 | 1 |
| 6-10 | 2 | Проведение занятий по развитию силовых качеств кикбоксёров групп начальной подготовки.***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 | 1 |
| 11-15 | 2 | Проведение занятий по развитию скоростных качеств в кикбоксёров групп начальной подготовки.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 16-20 | 2 | Проведение занятий развития скоростно-силовых качеств кикбоксёров групп начальной подготовки.***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 21-25 | 2 | Проведение занятий у кикбоксеров-групп начальной подготовки по развитию скоростно-силовой выносливости.***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 |  |
| 26-27 |  | *Проведение занятий по ОФП кикбоксёров- 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 кикбоксёров- 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 кикбоксинге***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 | 1 |
| 12-16 | 2 |  Проведения занятий по развитию скоростных качеств групп начальной подготовки в кикбоксинге.***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 кикбоксинге***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 |  |
| 27-31 |  | *Проведение комплексного занятия по ОФП и СФП групп начальной подготовки в кикбоксинге.* ***1 - Рубежный контроль*** | 3-10 | 23\60 |  |
| ***2 - Рубежный контроль*** *Тесты (оценка  общей и специальной физической подготовленности в кикбоксинге).* | **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 кикбоксёров 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 кикбоксёров на этапе спортивной специализации.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 16-20 | 2 | Проведение занятия по развитию скоростно-силовых качеств кикбоксёров на этапе спортивной специализации. ***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 21-25 | 2 | Проведение занятия по развитию ловкости, гибкости и координации кикбоксёров на этапе спортивной специализации..***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 | 1 |
| 26-27 |  | *Проведение занятия по ОФП кикбоксёров* 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 кикбоксёров на этапе спортивной специализации..***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 | 1 |
| 11-19 | 2 | Проведение занятия по развитию специальной работоспособности кикбоксёров на этапе спортивной специализации.***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 |  |
| 21-29 | 2 | Проведение занятия по развитию динамической силы кикбоксёров на этапе спортивной специализации.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 31-38 | 2 | Проведение занятий по развитию скоростно-силовых качеств кикбоксёров на этапе спортивной специализации. ***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 40-42 | 2 | Развитие ловкости, гибкости и координации кикбоксёров на этапе спортивной специализации..***ТК-5*** *–* ***контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 |  |
| 43 |  | Развитие специальной выносливости кикбоксёров 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 кикбоксёров 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** |  |
| 1-2 | 2 | Проведение комплексного занятия по ОФП и СФП кикбоксёров на этапе спортивной специализации.***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 | 1 |
| 3-4 | 2 | Развитие специальной работоспособности кикбоксёров на этапе спортивной специализации..***ТК-2 – контрольные нормативы.***  | 2\8 | 20 |  |
| 5-6 | 2 | Развитие ловкости, гибкости и координации кикбоксёров на этапе спортивной специализации.Игровые и подводящие упражнения в боксе.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 7-8 | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств кикбоксёров на этапе спортивной специализации..***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 9-10 | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости кикбоксёров на этапе спортивной специализации..***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 | 1 |
| 11 |  | Развитие специальной выносливости у кикбоксёров 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** |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль подготовки:

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

**Кафедра** теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств

***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 кикбоксинге | 3/10 | 3/10 | 10 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – Развитие общей работоспособности в кикбоксинге | 3/10 | 6/20 | 10 |
| 3 | **3-й текущий контроль** - Развитие ловкости, гибкости и координации средствами кикбоксинга. | 2/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (ОФП)* | 5/10 | 13/40 | 10 |
| ***Контрольная работа:*** *Методы начального развития физических качеств в кикбоксинге 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 кикбоксинге.  | 3/10 | 3/10 | 12 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – Развитие общей выносливости в кикбоксинге. | 3/10 | 6/20 | 12 |
| 3 | **3-й текущий контроль** - Развитие ловкости, гибкости и координации средствами кикбоксинга. | 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 кикбоксеров. на этапе спортивной специализации.  | 3/10 | 3/10 | 12 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – развитие скоростно-силовых качеств в кикбоксинге. | 3/10 | 6/20 | 10 |
| 3 | **3-й текущий контроль** -игровые и подводящие упражнения в кикбоксинге. Развитие ловкости, гибкости и координации средствами кикбоксинга. | 2/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (ОФП)* | 5/10 | 13/40 | 10 |
| ***Контрольная работа:***  *Проведение урока развивающей направленности у кикбоксёров 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 кикбоксеров-юниоров. | 3/10 | 3/10 | 14 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – Развитие скоростно-силовых качеств юниоров в кикбоксинге. | 3/10 | 6/20 | 16 |
| 3 | **3-й текущий контроль** - Развитие специальной выносливости кикбоксеров- юниоров. | 2/10 | 8/30 | 16 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (СФП) кикбоксёров-юниоров тренировочных групп подготовки.* | 5/10 | 13/40 | 14 |
| ***Контрольная работа:*** *Методика проведения урока (ОФП) кикбоксёров-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 кикбоксинга. | 3/10 | 3/10 | 14 |
| **2-й текущий контроль -** Игровые и подводящие упражнения в боксе. Развитие ловкости, гибкости и координации средствами кикбоксинга. | 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 кикбоксинга | 3/10 | 8/30 | 16 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (СФП) кикбоксёров-юниоров на этапе спортивной специализации*.*.* | 5/10 | 13/40 | 14 |
| ***Контрольная работа:*** *Проведение урока (ОФП) кикбоксёров-юниоров на этапе спортивной специализации*.*.* | 15/30 | 28/70 | 16 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |