**ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Оздоровительные технологии и организация дополнительного образования детей и взрослых средствами избранного вида спорта»**

**Направление подготовки:** 49.03.04 – «Спорт»

**Кафедра** теории и методики тхэквондо и сбе

IIIкурс Vсеместр (на 20 /20 учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Базовый модуль | | | | | |
| № заня-тия | Посе-щае-  мость  балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во  баллов  min/  max | Нако-  пите-  льная  «стои-  мость  »/балл | Кол-во  часов  самосто-  ятельной  работы  на под-  готовку  к видам  контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **ПЯТЫЙ СЕМЕСТР** | | | | | |
| 1 | 0,5 | Лекция №1. «Применение оздоровительных технологий в кикбоксинге». |  | 0,5 | 4 |
| 2 | 0,5 | Семинар №1. «Применение оздоровительных технологий в кикбоксинге».  **1-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции №1 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Научное обоснование оздоровительных технологий в кикбоксинге;  - Профилактика травматизма на занятиях по кикбоксинге;  - Целенаправленное укрепление мышц, связок и других физиологических систем организма у юныхкикбоксеров. | 2/7,5 | 8,5 | 4 |
| 3 | 0,5 | Лекция №2. «Гигиена и профилактика травматизма при занятиях кикбоксингом». |  | 9 | 4 |
| 4 | 0,5 | Семинар №2. «Гигиена и профилактика травматизма при занятиях кикбоксингом».  **2-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции №2 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Причины заболеваний и травмы при занятиях ;  - Методика организации занятий спортивной;  - Материально-техническое обеспечение занятий;  - Средства и методы профилактики травматизма на занятиях.  - Страховка;  - Связь тренера со спортивным врачом. | 2/7,5 | 17 | 4 |
| 5 | 0,5 | Лекция №3. «Техника безопасной защиты руками, ногами и корпусом(самостраховка)». |  | 17,5 | 4 |
| 6 | 0,5 | Семинар №3. «Техника безопасной защиты (самостраховка)».  **3-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции №3 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Особенности методики обучения защиты;  - Подготовительные средства для обучения защиты. | 2/7,5 | 25,5 | 4 |
| 7 | 0,5 | Лекция №4. «Исследование и оценка функционального состояния организма в кикбоксинге». |  | 26 | 4 |
| 8 | 0,5 | Семинар №4. «Исследование и оценка функционального состояния организма в кикбоксинге».  **4-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции №4 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Необходимые базовые знания по разделу врачебного контроля;  - Цели функциональной диагностики здоровых людей и спортсменов;  - Определение и оценка физической работоспособности. | 2/7,5 | 34 | 4 |
| 9 | 0,5 | Лекция №5. «Виды функциональных проб». |  | 34,5 | 4 |
| 10 | 0,5 | Семинар №5. «Виды функциональных проб».  **5-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции №5 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Общие требования, предъявляемые к функциональным пробам;  - Пробы с физической нагрузкой;  - Требования ВОЗ, предъявляемые к тестирующим нагрузкам;  - Велоэргометрия;  - Цели проведения нагрузочной велоэргометрической пробы в кардиологии;  - Противопоказания к проведению велоэргометрии и тредмил-теста;  - Критерии прекращения велоэргометрической пробы. | 2/7,5 | 42,5 | 4 |
| 11 | 0,5 | Лекция №6. «Исследование и оценка физической работоспособности в борьбе». |  | 43 | 4 |
| 12 | 0,5 | Семинар №6. «Исследование и оценка физической работоспособности в борьбе».  **6-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции №6 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Физическая работоспособность;  - Аэробная и анаэробная производительность;  - Ресинтез АТФ;  - Вклад в энергообеспечение аэробных и анаэробных механизмов энергопродукции в зависимости от интенсивности и продолжительности нагрузки. | 2/7,5 | 51 | 4 |
| 13 | 0,5 | Лекция №7. «Способы определения МПК: прямой и непрямой». |  | 51,5 | 4 |
| 14 | 0,5 | Семинар №7. «Способы определения МПК: прямой и непрямой».  **7-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции №6 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Максимальное потребление кислорода;  - Субмаксимальный тест PWC 170;  - Проведение теста PWC 170 с помощью велоэргометра;  - Оценка относительных значений показателя PWC 170;  - Соотношение показателя PWC 170 и величины МПК;  - Определение PWC 170 с помощью степ-теста;  - Непрямой метод определения МПК;  - Прямой метод определения МПК. | 2/7,5 | 59,5 | 4 |
| 15 | 0,5 | Лекция №8. «Контроль направленности тренировочного процесса с учётом рекомендации по результатам тестирования». |  | 60 | 4 |
| 16 | 0,5 | Семинар №8. «Контроль направленности тренировочного процесса с учётом рекомендации по результатам тестирования».  **8-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции №6 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Определение направленности тренировочного процесса по показателю ПАНО;  - Оценка адаптационных резервов организма спортсменов;  - Тест вариационной пульсометрии;  - Комплексная оценка резервов здоровья спортсменов;  - Оценка функциональных резервов ЦНС по тесту зрительно-моторной реакции. | 2/7,5 | 68 | 4 |
| 17 | 0,5 | Семинар №9. Средства укрепление мышц, связок и других физиологических систем организма у юных кикбоксеров. |  | 68,5 | 4 |
| 18 | 0,5 | Семинар №10. Средства и методы профилактики травматизма на занятиях. |  | 69 | 4 |
| 19 | 0,5 | Семинар №11. Подготовительные средства для обучения безопасному падению. |  | 69,5 | 4 |
| 20 | 0,5 | Семинар №12. Определение и оценка физической работоспособности. |  | 70 | 4 |
| 21 |  | Семинар №13. Пробы с физической нагрузкой. |  |  | 4 |
| 22 |  | Семинар №14. Физическая работоспособность. |  |  | 2 |
| 23 |  | Семинар №15. Определение PWC 170 с помощью степ-теста. |  |  | 2 |
| 24 |  | Семинар №16. Тест вариационной пульсометрии. |  |  | 2 |
| **ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ – (ЗАЧЁТ)**  **Можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в VI семестре** | | | **22/30** | **100** |  |
| **Итого за 5 семестр** | | | **50/100** | **100** | 90 |