**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-мостьбалл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-вобалловmin/max | Нако-пите-льная«стои-мость»/балл | Кол-вочасовсамосто-ятельнойработына под-готовкук видамконтроля |
| 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 |