**ЗАОЧНАЯ 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** теор теории и методики тхэквондо и сбе

IIIкурс VI семестр (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 |
| **ШЕСТОЙ СЕМЕСТР** | | | | | |
| 1 | 2,5 | Лекция №1. «Применение оздоровительных технологий в кикбоксинге».  **1-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции № 1 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Научное обоснование оздоровительных технологий;  - Профилактика травматизма на занятиях;  - Целенаправленное укрепление мышц, связок и других физиологических систем организма у юных кикбоксеров. | 2/7,5 | 10 | 33 |
| 2 | 2,5 | Семинар №1. «Гигиена и профилактика травматизма при занятиях кикбоксингом».  **2-текущий контроль – Опрос** по материалу семинара № 1 (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 | 20 | 33 |
| 3 | 2,5 | Семинар №2. «Техника защиты руками , ногами и корпусом(самостраховка)».  **3-текущий контроль – Опрос** по материалу семинара № 2 (по контр. вопросам)  Примерные вопросы:  - Особенности методики обучения падению без последствий;  - Подготовительные средства для обучения безопасной защите | 2/7,5 | 30 | 33 |
| 4 | 2,5 | Семинар №3. «Исследование и оценка функционального состояния организма в борьбе».  **4-текущий контроль – Опрос** по материалу семинара № 3 (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 | 40 | 33 |
| **Контрольная работа по теме: «Применение оздоровительных технологий в борьбе».** | | | **15/30** | **70** |  |
| **ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ – (ЗАЧЁТ)**  **Можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в VIII семестре)** | | | **22/30** | **100** |  |
| **Итого за 6 семестр** | | | **50/100** | **100** | 132 |