**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** теории и методики тхэквондо и сбе

IIIкурс VI семестр (на 20 /20 учебный год)

|  |
| --- |
|  |
| № 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 |
| **ШЕСТОЙ СЕМЕСТР** |
| 1 | 2,5 | Лекция №1. «Применение оздоровительных технологий в тхэквондо».**1-текущий контроль – Опрос** по материалу лекции № 1 (по контр. вопросам)Примерные вопросы:- Научное обоснование оздоровительных технологий в тхэквондо;- Профилактика травматизма на занятиях по тхэквондо;- Целенаправленное укрепление мышц, связок и других физиологических систем организма у юных тхэквондистов. | 2/7,5 | 10 | 33 |
| 2 | 2,5 | Семинар №1. «Гигиена и профилактика травматизма при занятиях тхэквондо».**2-текущий контроль – Опрос** по материалу семинара № 1 (по контр. вопросам)Примерные вопросы:- Причины заболеваний и травмы при занятиях тхэквондо;- Методика организации занятий спортивной тхэквондо;- Материально-техническое обеспечение занятий тхэквондо;- Средства и методы профилактики травматизма на занятиях тхэквондо.- Основы безопасности при занятиях тхэквондо;- Связь тренера со спортивным врачом. | 2/7,5 | 20 | 33 |
| 3 | 2,5 | Семинар №2. «Техника безопасного выполнения упражнений в тхэквондо».**3-текущий контроль – Опрос** по материалу семинара № 2 (по контр. вопросам)Примерные вопросы:- Особенности методики обучения падению без партнёра;- Особенности методики обучения падению с партнёром; | 2/7,5 | 30 | 33 |
| 4 | 2,5 | Семинар №3. «Исследование и оценка функционального состояния организма в тхэквондо».**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 тхэквондо».** | **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 |