**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

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

**Очная форма обучения I** курс (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Содержание занятий  и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стои-мость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| ***Первый семестр*** | | | | | |
| 1-3 | **2** | Формирование и совершенствование основных положений и передвижений кикбоксера. | 2 | 2 |  |
| 4-7 | **1** | Формирование и совершенствование типовой ударной техники в боксе.  **1-й текущий контроль** – оценка проведения комплексного тренировочного урока в кикбоксинге. | 2\8 | 5\11 |  |
| 8-11 | **1** | Развитие и совершенствование общих двигательных и психических качеств боксеров.  **2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений по развитию общих двигательных и психических качеств боксеров. | 2\8 | 8\20 |  |
| 12-16 | **1** | Формирование и совершенствование атакующих действий в кикбоксинге.  **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга в имитации и на боксерских снарядах. | 2\8 | 11\29 |  |
| 17-20 | **2** | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств в кикбоксинге | 2 | 13\31 |  |
| 24-28 | **1** | Формирование и совершенствование защитных действий в кикбоксинге  **4-й текущий контроль** - оценка техники выполнения атакующих и защитных действий. | 2\8 | 16\40 |  |
| 29-30 |  | Совершенствование техники выполнения стандартного комплекса упражнений начального обучения кикбоксингу.  ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/51 |  |
| 31-33 | **2** | Формирование знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков.  **5-й текущий контроль** – оценка умений и навыков судейства соревновательных поединков | 2\8 | 23\60 |  |
| ***2-й рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | | 5/10 | 28\70 |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | | 22/30 | 50/100 |  |
| Итоговая сумма баллов | | |  | 50/100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

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

**Очная форма обучения I** курс (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Содержание занятий  и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стои-мость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| ***Второй семестр*** | | | | | |
| 1-3 | **2** | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером. | 2 | 2 |  |
| 4-7 | **1** | Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном бою.  **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования технико-тактического мастерства. | 2\8 | 5\11 |  |
| 8-11 | **1** | Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.  **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в кикбоксинге | 2\8 | 8\20 |  |
| 12-16 | **1** | Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою.  **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга в имитации и на боксерских снарядах. | 2\8 | 11\29 |  |
| 17-20 | **2** | Развитие и совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге | 2 | 13\31 |  |
| 24-28 | **1** | Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою.  **4-й текущий контроль** – оценка выполнения технико-тактических действий боксера. | 2\8 | 16\40 |  |
| 29-30 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по СФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 31-33 | **2** | **5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 2\8 | 23\60 |  |
| ***2-й рубежный контроль -*** *судейский семинар(тестирование)* | | | 5/10 | 30\70 |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | | 22/30 | 50/100 |  |
| Итоговая сумма баллов | | |  | 50/100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

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

**Очная форма обучения II** курс на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Содержание занятий  и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стои-мость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| ***Третий семестр*** | | | | | |
| 1-3 | **2** | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером. | 2 | 2 |  |
| 4-7 | **1** | Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном бою.  **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования технико-тактического мастерства. | 2\8 | 5\11 |  |
| 8-11 | **1** | Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.  **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в кикбоксинге | 2\8 | 8\20 |  |
| 12-16 | **1** | Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою.  **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга в имитации и на боксерских снарядах. | 2\8 | 11\29 |  |
| 17-20 | **2** | Развитие и совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге | 2 | 13\31 |  |
| 24-28 | **1** | Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном бою.  **4-й текущий контроль** – оценка выполнения технико-тактических действий боксера. | 2\8 | 16\40 |  |
| 29-30 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 31-33 | **2** | **5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 2\8 | 23\60 |  |
| ***2-й рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | | 5/10 | 30\70 |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | | 22/30 | 50/100 |  |
| Итоговая сумма баллов | | |  | 50/100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

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

**Очное отделение II** курс (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Содержание занятий  и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стои-мость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| ***Четвертый семестр*** | | | | | |
| 1-6 | **2** | Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координации движений боксеров. | 2 | 2 |  |
| 7-13 | **1** | Совершенствование атакующих действий прямыми ударами в имитации, на снарядах и в условном бою.  **1-й текущий контроль** - оценка выполнения атакующих действий прямыми ударами. | 2\8 | 5\11 |  |
| 14-20 | **1** | Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в кикбоксинге  **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в кикбоксинге | 2\8 | 8\20 |  |
| 21-27 | **1** | Совершенствование атакующих и защитных технико-тактических действий боксера в условном бою.  **3-й текущий контроль** - оценка выполнения технико-тактических приемов боксера. | 2\8 | 11\29 |  |
| 28-34 | **2** | Совершенствование специальных психических качеств боксеров на боксерских снарядах и с партнером. | 2 | 13\31 |  |
| 35-41 | **1** | Совершенствование спортивного мастерства в условном и вольном бою.  **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера. | 2\8 | 16\40 |  |
| 42-44 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по СФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 45-51 | **2** | **5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 2\8 | 23\60 |  |
| ***2-й рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | | 5/10 | 28\70 |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | | 22/30 | 50/100 |  |
| Итоговая сумма баллов | | |  | 50/100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

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

**Очная форма обучения III** курс (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Содержание занятий  и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стои-мость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| ***Пятый семестр*** | | | | | |
| 1-2 | **2** | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров. | 2 | 2 |  |
| 3-4 | **1** | Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном и вольном бою.  **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования | 2\8 | 5\11 |  |
| 5-6 | **1** | Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в кикбоксинге  **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в кикбоксинге | 2\8 | 8\20 |  |
| 7-8 | **1** | Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах и тренажерах.  **3-й текущий контроль** - оценка выполнения индивидуальных технико-тактических приемов. | 2\8 | 11\29 |  |
| 9-10 | **2** | Совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге | 2 | 13\31 |  |
| 11-12 | **1** | Совершенствование спортивного мастерства боксера в условном и вольном бою.  **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера. | 2\8 | 16\40 |  |
| 13-14 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 15 | **2** | Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в кикбоксинге.  **5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 2\8 | 23\60 |  |
| ***2-й рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | | 5/10 | 28\70 |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | | 22/30 | 50/100 |  |
| Итоговая сумма баллов | | |  | 50/100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

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

**Очная форма обучения III** курс (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Содержание занятий  и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стои-мость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| ***Шестой семестр*** | | | | | |
| 1-3 | **2** | Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера с тренером и партнером в условном бою, на боксерских снарядах и тренажерах. | 2 | 2 |  |
| 4-7 | **1** | Совершенствование технико-тактических действий боксера в условном бою.  **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге. | 2\8 | 5\11 |  |
| 8-11 | **1** | Совершенствование общих и специальных двигательных качеств боксеров.  **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств боксера. | 2\8 | 8\20 |  |
| 12-16 | **1** | Совершенствование ударных действий на снарядах, лапах и в условном бою.  **3-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов. | 2\8 | 11\29 |  |
| 17-20 | **2** | Совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге | 2 | 13\31 |  |
| 24-28 | **1** | Совершенствование спортивного мастерства в условном и вольном бою.  **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера. | 2\8 | 16\40 |  |
| 29-30 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 31-33 | **2** | **5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 2\8 | 23\60 |  |
| ***2-й рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | | 5/10 | 28\70 |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | | 22/30 | 50/100 |  |
| Итоговая сумма баллов | | |  | 50/100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

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

**Очная форма обучения IV** курс (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Содержание занятий  и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стои-мость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| ***Седьмой семестр*** | | | | | |
| 1-2 | **2** | Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою, на боксерских снарядах и тренажерах. | 2 | 2 |  |
| 3-4 | **1** | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге.  **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге. | 2\8 | 5\11 |  |
| 5-6 | **1** | Совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.  **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств боксера. | 2\8 | 8\20 |  |
| 7-8 | **1** | Совершенствование ударной техники в имитации, на лапах, снарядах и в условном бою.  **3-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов. | 2\8 | 11\29 |  |
| 9-10 | **2** | Совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге | 2 | 13\31 |  |
| 11-12 | **1** | Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера  **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера. | 2\8 | 16\40 |  |
| 13-14 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 15 | **2** | **5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства. | 2\8 | 23\60 |  |
| ***2-й рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | | 5/10 | 28\70 |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | | 22/30 | 50/100 |  |
| Итоговая сумма баллов | | |  | 50/100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

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

**Очная форма обучения IV** курс (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость  / балл | Содержание занятий  и виды контроля | Кол-во баллов  min / max | Накопи-тельная «стои-мость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| ***Восьмой семестр*** | | | | | |
| 1 | **2** | Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий боксера в условном, вольном бою, на боксерских снарядах и тренажерах. | 2 | 2 |  |
| 2-4 | **1** | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств боксеров на боксерских снарядах, в вольном бою и спарринге.  **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в кикбоксинге. | 2\8 | 5\11 |  |
| 5-7 | **1** | Совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений боксеров.  **2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств боксера. | 2\8 | 8\20 |  |
| 8-10 | **1** | Совершенствование ударной техники в имитации, на лапах, снарядах и в условном бою.  **3-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов. | 2\8 | 11\29 |  |
| 11-13 | **2** | Совершенствование специальных физических и психических качеств в кикбоксинге | 2 | 13\31 |  |
| 14-16 | **1** | Формирование индивидуальных технико-тактических приемов боксера  **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования боксера. | 2\8 | 16\40 |  |
| 17-19 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 20-22 | **2** | **5-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства. | 2\8 | 23\60 |  |
| ***2-й рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | | 5/10 | 28\70 |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | | 22/30 | 50/100 | 21 |
| Итоговая сумма баллов | | |  | 50/100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

**Кафедра** теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

**1 КУРС *ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| ***1 СЕМЕСТР*** | | | | |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
|  | **1-й текущий контроль** – оценка проведения комплексного урока спортивного совершенствования. | 3/10 | 3/10 | 2 |
|  | **2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений развития общих двигательных качеств в кикбоксинге. | 3/10 | 6/20 | 2 |
|  | **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники кикбоксинга | 2/10 | 8/30 | 2 |
| ***Рубежный контроль -*** тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга. | | 5/10 | 13/40 |  |
| ***Контрольная работа:***  *Методика начального обучения кикбоксингу.* | | 15/30 | 28/70 | 20 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | 22/30 | 50/100 |  |
| Итоговая сумма баллов | |  | 50/100 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2 СЕМЕСТР*** | | | | |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
|  | **1-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений технико-тактического мастерства. | 2/10 | 2/10 | 10 |
|  | **2-й текущий контроль** – Оценка техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в кикбоксинге | 3/10 | 5/20 | 10 |
|  | **3-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 3/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль -*** тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга. | | 5/10 | 13/40 | 12 |
| ***Контрольная работа***  *Технико-тактическая подготовка боксера* | | 15/30 | 28/70 | 20 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов | | 50/100 | 100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

**Кафедра** теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

**2 КУРС *ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| ***3 СЕМЕСТР*** | | | | |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
|  | **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования технико-тактического мастерства. | 2/10 | 2/10 | 2 |
|  | **2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств. | 3/10 | 5/20 | 2 |
|  | **3-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 3/10 | 8/30 | 2 |
| ***Рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | 5/10 | 13/40 | 2 |
| ***Контрольная работа*** *Физическая подготовка боксера.* | | 15/30 | 28/70 | 20 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | 22/30 | 100 |  |
| Итоговая сумма баллов | | 50/100 | 100 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 СЕМЕСТР*** | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | **1-й текущий контроль –** оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера. | 2/10 | 2/10 | 10 |
|  | **2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств. | 3/10 | 5/20 | 10 |
|  | **3-й текущий контроль** - Оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 3/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль***- тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга. | | 5/10 | 13/40 | 10 |
| ***Контрольная работа***  *Психологическая подготовка боксера.* | | 15/30 | 28/70 | 20 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | 22/30 | 100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов | | 50/100 | 100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

**Кафедра** теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

**3 КУРС *ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 СЕМЕСТР*** | | | | |
| № занятия | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | **1-й текущий контроль –** оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера. | 2/10 | 2/10 | 2 |
|  | **2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств. | 3/10 | 5/20 | 2 |
|  | **3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 3/10 | 8/30 | 2 |
| ***Рубежный контроль***- тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга. | | 5/10 | 13/40 | 2 |
| ***Контрольная работа***  *Совершенствование спортивного мастерства в кикбоксинге* | | 15/30 | 28/70 | 20 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | 22/30 | 100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов | |  | 100 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***6 СЕМЕСТР*** | | | | |
| № занятия | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | **1-й текущий контроль –** оценка выполнения упражнений по формированию индивидуальных технико-тактических приемов боксера. | 2/10 | 2/10 | 10 |
|  | **2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств. | 3/10 | 5/20 | 10 |
|  | **3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 3/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | 5/10 | 13/40 | 14 |
| ***Контрольная работа***  *Планирование процесса спортивного совершенствования* | | 15/30 | 28/70 | 20 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов | | 50/100 | 100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

**Кафедра** теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

**4 КУРС *ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***7 СЕМЕСТР*** | | | | |
| № занятия | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера. | 2/10 | 2/10 | 2 |
|  | **2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств. | 3/10 | 5/20 | 2 |
|  | **3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 3/10 | 8/30 | 2 |
| ***1-й рубежный контроль***- тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга. | | 5/10 | 13/40 | 2 |
| ***Контрольная работа:*** *Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса в кикбоксинге.* | | 15/30 | 28/70 | 20 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | 22/30 | 100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов | |  | 100 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***8 СЕМЕСТР*** | | | | |
| № занятия | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | **1-й текущий контроль** - оценка проведения урока спортивного совершенствования в кикбоксинге | 2/10 | 2/10 | 10 |
|  | **2-й текущий контроль** – оценка техники выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств. | 3/10 | 5/20 | 10 |
|  | **3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 3/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль -*** *судейский семинар (тестирование)* | | 5/10 | 13/40 | 14 |
| ***Контрольная работа:*** *Система антидопинга в кикбоксинге.* | | 15/30 | 28/70 | 20 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | 22/30 | 100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов | |  | 100 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

Дисциплина: **Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта (кикбоксинг)**

**Кафедра** теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств (на **20\_\_/20\_\_**учебный год)

**5 КУРС *ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***9 СЕМЕСТР*** | | | | |
| № занятия | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов  min/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |
|  | **1-й текущий контроль** - оценка урока совершенствования индивидуальных технико-тактических приемов боксера. | 2/10 | 2/10 | 20 |
|  | **2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений совершенствования специальных двигательных и психических качеств в кикбоксинге. | 3/10 | 5/10 | 20 |
|  | **3-й текущий контроль** - оценка знаний, умений и навыков судейства соревновательных поединков. | 3/10 | 8/10 | 20 |
| ***Рубежный контроль -*** тестирование знаний по учебной программе теории и методики кикбоксинга. | | 5/10 | 13/40 | 20 |
| ***Контрольная работа****: План-график тренировочного мезо цикла подготовительного периода в кикбоксинге.* | | 15/30 | 28/70 | 20 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | | 22/30 | 100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов | |  | 100 |  |