**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

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

Кафедра: ТиМ тхэквондо и сбе

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость/ балл | Содержание занятийи виды контроля | Кол-во балловmin / 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 |  | Формирование и совершенствование основных положений и передвижений тхэквондиста. | 2 | 2 |  |
| 4-7 |  | Формирование и совершенствование типовой ударной техники в тхэквондо.**1-й текущий контроль** – оценка проведения комплексного тренировочного урока в тхэквондо. | 2\8 | 5\11 |  |
| 8-11 |  | Развитие и совершенствование общих двигательных и психических качеств тхэквондистов.**2-й текущий контроль** – оценка выполнения упражнений по развитию общих двигательных и психических качеств тхэквондистов. | 2\8 | 8\20 |  |
| 12-16 |  | Формирование и совершенствование атакующих действий в тхэквондо.**3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники тхэквондо в имитации и на снарядах. | 2\8 | 11\29 |  |
| 17-20 |  | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств в тхэквондо | 2 | 13\31 |  |
| 21-23 |  | Формирование и совершенствование защитных действий в тхэквондо**4-й текущий контроль** - оценка техники выполнения атакующих и защитных действий. | 2\8 | 16\40 |  |
| 24-25 |  | Совершенствование техники выполнения стандартного комплекса упражнений начального обучения тхэквондо.***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/51 |  |
| 26-27 |  | 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: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

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

Кафедра: ТиМ тхэквондо и сбе

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость/ балл | Содержание занятийи виды контроля | Кол-во балловmin / 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 |  | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств тхэквондистов на снарядах и с партнером. | 2 | 2 |  |
| 4-7 |  | Совершенствование технико-тактических действий тхэквондиста в условном бою.**1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования технико-тактического мастерства. | 2\8 | 5\11 |  |
| 8-11 |  | Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений тхэквондистов.**2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в тхэквондо | 2\8 | 8\20 |  |
| 12-16 |  | Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники тхэквондо в имитации и на снарядах.  | 2\8 | 11\29 |  |
| 17-20 |  | Развитие и совершенствование специальных физических и психических качеств в тхэквондо | 2 | 13\31 |  |
| 21-23 |  | Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий тхэквондиста в условном бою. **4-й текущий контроль** – оценка выполнения технико-тактических действий тхэквондиста. | 2\8 | 16\40 |  |
| 24-25 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по СФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 26-27 |  |  **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: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

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

Кафедра: ТиМ тхэквондо и сбе

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость/ балл | Содержание занятийи виды контроля | Кол-во балловmin / 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 |  | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств тхэквондистов на снарядах и с партнером. | 2 | 2 |  |
| 4-7 |  | Совершенствование технико-тактических действий тхэквондиста в условном бою.**1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования технико-тактического мастерства. | 2\8 | 5\11 |  |
| 8-11 |  | Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений тхэквондистов.**2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по развитию общефизических качеств в тхэквондо | 2\8 | 8\20 |  |
| 12-16 |  | Совершенствование техники выполнения прямых ударов в атаке в имитации, на снарядах и в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения типовой ударной техники тхэквондо в имитации и на спортсменских снарядах.  | 2\8 | 11\29 |  |
| 17-20 |  | Развитие и совершенствование специальных физических и психических качеств в тхэквондо | 2 | 13\31 |  |
| 21-24 |  | Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий тхэквондиста в условном бою. **4-й текущий контроль** – оценка выполнения технико-тактических действий тхэквондиста. | 2\8 | 16\40 |  |
| 25 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 26-27 |  |  **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: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

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

Кафедра: ТиМ тхэквондо и сбе

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость/ балл | Содержание занятийи виды контроля | Кол-во балловmin / 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 |  | Развитие и совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координации движений тхэквондистов. | 2 | 2 |  |
| 7-13 |  | 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 |  | Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в тхэквондо**2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в тхэквондо | 2\8 | 8\20 |  |
| 21-23 |  | Совершенствование атакующих и защитных технико-тактических действий тхэквондиста в условном бою. **3-й текущий контроль** - оценка выполнения технико-тактических приемов тхэквондиста. | 2\8 | 11\29 |  |
| 24 |  | Совершенствование специальных психических качеств тхэквондистов на снарядах и с партнером.  | 2 | 13\31 |  |
| 25 |  | Совершенствование спортивного мастерства в условном и вольном бою.**4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования тхэквондиста. | 2\8 | 16\40 |  |
| 26 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по СФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 27 |  |  **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: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

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

Кафедра: ТиМ тхэквондо и сбе

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость/ балл | Содержание занятийи виды контроля | Кол-во балловmin / 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 |  | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств тхэквондистов.  | 2 | 2 |  |
| 3-4 |  | Совершенствование технико-тактических действий тхэквондиста в условном и вольном бою.**1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования | 2\8 | 5\11 |  |
| 5-6 |  | Совершенствование общих и специальных двигательных качеств в тхэквондо**2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений по совершенствованию общих и специальных двигательных качеств в тхэквондо | 2\8 | 8\20 |  |
| 7-8 |  | Формирование индивидуальных технико-тактических приемов спортсмена с тренером и партнером в условном бою, на снарядах и тренажерах.**3-й текущий контроль** - оценка выполнения индивидуальных технико-тактических приемов. | 2\8 | 11\29 |  |
| 9-10 |  | Совершенствование специальных физических и психических качеств в тхэквондо | 2 | 13\31 |  |
| 11-17 |  | Совершенствование спортивного мастерства тхэквондиста в условном и вольном бою.**4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования. | 2\8 | 16\40 |  |
| 18-23 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 24-27 |  | Формирование умений и навыков судейства соревновательных поединков в тхэквондо.**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: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

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

Кафедра: ТиМ тхэквондо и сбе

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость/ балл | Содержание занятийи виды контроля | Кол-во балловmin / 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 |  | Формирование индивидуальных технико-тактических приемов тхэквондиста с тренером и партнером в условном бою, на снарядах и тренажерах. | 2 | 2 |  |
| 4-7 |  | Совершенствование технико-тактических действий тхэквондиста в условном бою.**1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в тхэквондо. | 2\8 | 5\11 |  |
| 8-11 |  | Совершенствование общих и специальных двигательных качеств тхэквондистов.**2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств тхэквондиста. | 2\8 | 8\20 |  |
| 12-16 |  | 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 |  |
| 17-18 |  | Совершенствование специальных физических и психических качеств в тхэквондо | 2 | 13\31 |  |
| 19-23 |  | Совершенствование спортивного мастерства в условном и вольном бою.**4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования тхэквондиста. | 2\8 | 16\40 |  |
| 24-26 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 27 |  |  **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: **49.03.04 Спорт**

Профиль подготовки:

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

Кафедра: ТиМ тхэквондо и сбе

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость/ балл | Содержание занятийи виды контроля | Кол-во балловmin / 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 |  | Совершенствование атакующих, защитных и контратакующих технико-тактических действий тхэквондиста в условном, вольном бою, на снарядах и тренажерах. | 2 | 2 |  |
| 3-4 |  | Совершенствование специальных двигательных и психических качеств тхэквондистов на снарядах, в вольном бою и спарринге. **1-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений спортивного совершенствования в тхэквондо. | 2\8 | 5\11 |  |
| 5-12 |  | Совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости и координацию движений тхэквондистов.**2-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений совершенствования общефизических качеств тхэквондиста. | 2\8 | 8\20 |  |
| 13-18 |  | 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 |  |
| 19-23 |  | Совершенствование специальных физических и психических качеств в тхэквондо | 2 | 13\31 |  |
| 24-25 |  | Формирование индивидуальных технико-тактических приемов тхэквондиста **4-й текущий контроль** - оценка выполнения упражнений индивидуального спортивного совершенствования тхэквондиста. | 2\8 | 16\40 |  |
| 26 |  | ***1-й рубежный контроль*** *- прием нормативов по ОФП* | 5\10 | 21/50 |  |
| 27 |  |  **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 |  |