**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление: 49.04.03 Спорт

Профиль подготовки: Спорт и система подготовки спортсменов

Дисциплина: Система подготовки высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо

Кафедра: Теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств

курс\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_ (на 2022/2023 учебный год)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | Виды аттестации | Контактная работа  (аудиторная) | | Мин.  кол-во  баллов | Мак.  кол-во  баллов |
| 1 | Лекция №1. Роль и место научного обеспечения в процессе подготовки спортивного резерва и спортсменов высшей квалификации Методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в тхэквондо. Нано технологии и инновационные методики спортивной тренировки в ИВС (тхэквондо). | - | аудиторная | | - | - |
| 2 | Лекция №2. Современная система подготовки в тхэквондо. Инновационные подходы к оценке функционального состояния и технической подготовленности спортсменов высокой квалификации с использованием современных средств и методов исследования | - | аудиторная | | - | - |
| 3 | Лекция № 3. Структура, содержание и технология аналитических исследований в спортивной педагогике Закономерности адаптации организма спортсмена в тхэквондо к специфическим условиям двигательной деятельности. Направления и темы научно-исследовательской работы в области ФКиС | - | аудиторная | | - | - |
| 4 | Семинар №1. Проблематика научных исследований в аспекте подготовки и выступлений в соревнованиях спортивных сборных команд в тхэквондо с учетом существующих модельных показателей | ТК-1  Устный  опрос | аудиторная | | 2 | 8 |
| 5 | Методическое занятие №2. Современные научные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо | - | аудиторная | | - | - |
| 6 | Семинар №3. Структура, содержание и технология аналитических исследований в спортивной педагогике  Практическое задание: Определить основную проблему, объект, предмет, цель, гипотезу, задачи, методы и разработать план-проспект научного исследования. | ТК-2  Реферативная работа | аудиторная | | 2 | 8 |
| 7 | Лекция № 4. Современные научные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в. Доклады по темам магистерских диссертаций (до 5 минут) | - | аудиторная | | - | - |
| 8-9 | Занятия №4-5. Структура, содержание и технология аналитических исследований в спортивной педагогике. | - | аудиторная | | - | - |
| 10 | Семинар №6. Планирование аналитического исследования, направленного на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения | ТК-3  Письменная работа | аудиторная | | 3 | 8 |
| 11 | Лекция №5. Содержание аналитических и экспериментальных исследований с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборной команды и результативности их выступлений на соревнованиях. | - | аудиторная | | - | - |
| 12 | Занятие №7. Содержание аналитических и экспериментальных исследований с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборной команды в тхэквондо | - | аудиторная | | - | - |
| 13 | Семинар №8. Содержание аналитических и экспериментальных исследований с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборной команды и результативности их выступлений на соревнованиях по тхэквондо | ТК-4  Доклад с презентацией | аудиторная | | 3 | 8 |
| 14 | Занятие №9. Разработка практических рекомендаций по оптимизации подготовки высококвалифицированных спортсменов, на основе данных сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации | - | аудиторная | | - | - |
| 15 | Семинар №10. Эффективные пути решения современных научных проблем по оптимизации подготовки высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо | ТК-5  Доклад с презентацией | аудиторная | | 3 | 8 |
|  | Контрольная работа «Разработка практических рекомендаций по оптимизации подготовки высококвалифицированных спортсменов, на основе данных сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации» | Письменная  работа | | внеаудиторная | 15 | 30 |
|  | Итого минимум/максимум | | | | 28 | 70 |
|  | промежуточный контроль (зачет) | | | | 22 | 30 |
|  | Итого минимум: | | | | 50 | 100 |

курс\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_ (на 2022/2023 учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | Виды  аттестации | Контактная работа | Мин.  кол-во  баллов | Мак.  кол-во  баллов |
| 1 | Лекция № 1. Современная система подготовки спортивного резерва в тхэквондо | - | аудиторная | - | - |
| 2 | Лекция № 2. Основы современной системы подготовки спортсменов в тхэквондо и спортивно-боевых единоборствах. | - | аудиторная | - | - |
| 3 | Занятие №1. Содержание и особенности подготовки спортивного резерва в тхэквондо  Тема семинара Факторы, определяющие содержание и особенности подготовки спортивного резерва в тхэквондо. |  |  |  |  |
| 4 | Лекция № 3. Алгоритм подготовки спортивного резерва в тхэквондо, особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва Проектирование процесса подготовки спортивного резерва | - | аудиторная | - | - |
| 5 | Семинар №2 Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в тхэквондо  Тема семинара: Физическая и функциональная подготовленность спортивного резерва и особенности ее формирования на различных этапах подготовки (ТК-1) | Устный  опрос | аудиторная | 2 | 8 |
| 6 | Семинар №3. Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в тхэквондо  Тема семинара: Техническая подготовленность спортивного резерва и особенности ее формирования на различных этапах подготовки. | Устный  опрос | аудиторная | 2 | 8 |
| 7 | Занятие №4. Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в тхэквондо | - | аудиторная | - | - |
| 8 | Семинар №5. Интегральная подготовленность спортивного резерва и особенности ее формирования на различных этапах подготовки по тхэквондо | Устный  опрос | аудиторная | 3 | 8 |
| 9 | Лекция № 4. Отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в тхэквондо | - | аудиторная | - | - |
| 10-11 | Семинары №6-7. Физическая и функциональная подготовленность спортивного резерва и особенности ее формирования на различных этапах подготовки | Практическое задание | аудиторная | 3 | 8 |
| 12 | Лекция № 5. Содержание отбора в молодежную спортивную сборную команду и мониторинг результативности процесса подготовки в тхэквондо. | - | аудиторная | - | - |
| 13 | Семинар №8. разработка прогноза результатов соревновательной деятельности многоборье на дальнюю перспективу с учетом показателей спортивной подготовленности спортсменов и тенденций развития тхэквондо. | Письменная работа | аудиторная | 3 | 8 |
| 14-15 | Занятие №9-10. Рекомендации по оптимизации процесса подготовки спортивного резерва | - | аудиторная | - | - |
|  | Контрольная работа «Рекомендации по оптимизации процесса подготовки спортивного резерва» | Письменная работа | внеаудиторная | 15 | 30 |
|  | Итого минимум/максимум | | | 28 | 70 |
|  | промежуточный контроль (зачет) | | | 22 | 30 |
|  | Итого минимум: | | | 50 | 100 |

курс\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_ (на 2023/2024учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | Виды аттестации | Контактная работа  (аудиторная) | Мин.  кол-во  баллов | Мак.  кол-во  баллов |
| 1 | Лекция № 1 Основные элементы мастерства высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо. | - | Аудиторная | - | - |
| 2 | Семинар №1 Модельные характеристики технико-тактической подготовленности спортсменов высокой квалификации | ТК-1  Устный опрос | Аудиторная | 3 | 10 |
| 3 | Семинар №2 Модельные характеристики специальной физической и функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации | ТК-2  Устный опрос | Аудиторная | 3 | 10 |
| 4 | Семинар №3 Способы и направленность проектирования модельных показателей спортивного мастерства | ТК-3  Письменный опрос | Аудиторная | 3 | 10 |
| 5 | Семинар №4. Проектирование модельных показателей различных компонентов спортивного мастерства | ТК-4  Практическое задание | Аудиторная | 4 | 10 |
| 6 | Лекция № 2. Основные элементы мастерства высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо. | - | аудиторная |  |  |
|  | Контрольная работа «Анализ современного состояния подготовки и подготовленности высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо на основе учета модельных показателей различных компонентов спортивного мастерства» | Письменная работа | внеаудиторная | 15 | 30 |
|  | Итого минимум/максимум | | | 28 | 70 |
|  | промежуточный контроль (зачет) | | | 22 | 30 |
|  | Итого минимум: | | | 50 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс\_2\_ семестр \_\_4\_\_ (на 2023/2024учебный год) | | | | | |
| №  п/п | Содержание занятий | Виды  аттестации | Контактная работа  (аудиторная) | Мин.  кол-во  баллов | Мак.  кол-во  баллов |
| 1 | Лекция № 1. Компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды по тхэквондо. | - | аудиторная | - | - |
| 2 | Семинар №1 Организационно–управленческие аспекты подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации по тхэквондо. | ТК-1  Устный опрос | аудиторная | 2 | 8 |
| 3-4 | Лекции № 2-3. Научно-методическое обеспечение подготовки в тхэквондо. | - | аудиторная | - | - |
| 5 | Лекция № 4. Современные походы к моделированию тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов | - | аудиторная | - | - |
| 6 | Лекция № 5. Инновации в обеспечении процесса подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации . | - | аудиторная | - | - |
| 7-8 | Семинар №2-3 Содержание отбора спортсменов в спортивную сборную команду с учетом модельных характеристик мастерства | ТК-2  Устный опрос | аудиторная | 2 | 8 |
| 9-10 | Методическое занятие №4-5. Методики оценки компонентов спортивного мастерства и выявления степени их соответствия модельным показателям сборной команды по в тхэквондо. | - | аудиторная | - | - |
| 11 | Семинар №6. Методики оценки компонентов спортивного мастерства и выявления степени их соответствия модельным показателям сборной команды по тхэквондо | ТК-3  Практическое задание | аудиторная | 3 | 8 |
| 12-14 | Семинар №7-9. Методики оценки компонентов спортивного мастерства и выявления степени их соответствия модельным показателям сборной команды по тхэквондо. | ТК-4 Практическое задание | аудиторная | 3 | 8 |
| 15 | Семинар №10 Методики оценки компонентов спортивного мастерства и выявления степени их соответствия модельным показателям сборной команды по тхэквондо. | ТК-5  Практическое задание | аудиторная | 3 | 8 |
|  | Контрольная работа «Пути повышения результативности спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо с учетом модельных показателей» | Письменная работа | внеаудиторное | 15 | 30 |
|  | Итого минимум/максимум | | | 28 | 70 |
|  | промежуточный контроль (зачет) | | | 22 | 30 |
|  | Итого минимум: | | | 50 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс\_\_\_3\_ семестр \_\_5\_\_ (на 2024/2025 учебный год) | | | | | |
| №  п/п | Содержание занятий | Виды аттестации | Контактная работа  (аудиторная) | Мин.  кол-во  баллов | Мак.  кол-во  баллов |
| 1 | Лекция №1. Основные элементы мастерства высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо | - | аудиторная | - | - |
| 2 | Лекция №2. Алгоритмизация способов проектирования модельных показателей спортивного мастерства на перспективу. | - | аудиторная | - | - |
| 3-4 | Лекция №3-4. Алгоритм этапов и проектирование подготовки сборной команды Российской Федерации по тхэквондо с учетом модельных характеристик мастерства. | - | аудиторная | - | - |
| 5 | Лекция №5 Особенности проектирования содержания подготовки сборной команды Российской Федерации с учетом модельных характеристик мастерства. | - | аудиторная | - | - |
| 6-7 | Методические занятия №1-2. Организационно–управленческие аспекты подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации по тхэквондо. | - | аудиторная | - | - |
| 8 | Занятие-семинар №3. Организационно–управленческие аспекты подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации по тхэквондо. | ТК-1  Устный  опрос | аудиторная | 2 | 8 |
| 9 | Занятие-семинар №4. Организационно–управленческие аспекты подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации по тхэквондо. | ТК-2  Практическое задание | аудиторная | 3 | 8 |
| 10-12 | Методические занятия №5-7. Пути повышения результативности спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов | - | аудиторная | - | - |
| 13 | Лекция №6. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение как условие повышения результативности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов | - | аудиторная | - | - |
| 12-13 | Занятие-семинар №8-9. Технология оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов на предсоревновательном и соревновательном этапах подготовки на основе анализа медико-биологических показателей | ТК-3  Устный опрос | аудиторная | 3 | 8 |
| 14 | Лекция №7. Медико-биологическое и антидопинговое сопровождение высококвалифицированных спортсменов сборной команды России с учетом реализации целевой комплексной программы. | - | аудиторная | - | - |
| 15 | Занятие-семинар №10. Медико-биологические показатели и особенности механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам различной направленности как критерии оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов. | ТК-4  Письменный опрос | аудиторная | 3 | 8 |
| 16-17 | Занятие-семинар №11-12. Планирование мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов сборной команды России в тхэквондо. | ТК-5  Устный опрос | аудиторная | 2 | 8 |
|  | Контрольная работа «Планирование мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов сборной команды России | Письменная работа | внеаудиторная | 15 | 30 |
|  | Итого минимум/максимум | | | 28 | 70 |
|  | промежуточный контроль (экзамен) | | | 22 | 30 |
|  | Итого минимум: | | | 50 | 100 |