**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо)»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»

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

**I** курс **I** семестр

(на 20\_19\_/2020\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за-нятия** | **Посе-**  **щае-**  **мость**  **/балл** | **Содержание занятий и виды**  **контроля** | **Кол-во баллов**  **min/**  **max** | **Накопи-тельная «стои-мость»**  **балл** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5** |  | **Семинар 1** |  |  |
| **12** |  | **Семинар 2** |  |  |
| **15** |  | **1-текущий контроль: История кафедры ТиМ бокса. История создания и развития тхэквондо**  **Доклад по реферату** | **3/10** | **3/10** |
| **17** |  | **Семинар 3** |  |  |
| **20** |  | **Семинар 4** |  |  |
| **22** |  | **2-текущий контроль: Общая характеристика технических действий в тхэквондо. Классификация техники тхэквондо -**  **ОПРОС** | **3/10** | **6/20** |
| **26** |  | **3 - текущий контроль: Атакующие и защитные действия в тхэквондо. Классификация приемов атаки и защиты** | **3/10** | **9/30** |
| **30** |  | **4 текущий контроль: Учебная практика студентов по заданию** | **3/10** | **12/40** |
|  |  |  |
| **34** |  | **1 рубежный контроль – «Методика начального обучения технике атакующих и защитных действий в тхэквондо. »**  **- Контрольная работа. (6.3)** | **5/10** | **17/50** |
| **37** |  | **5 -текущий контроль: «-Структура и деятельность спортивных федераций. Правила соревнований по тхэквондо. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА** | **2/10** | **19/60** |
| **2 рубежный контроль (ЦОКО) - тестирование** | | | **5/10** | **70,0** |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ по учебному материалу 1 семестра ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в I семестре** | | | **22/30** | **100** |
| ***Итоговая сумма баллов за I семестр*** | | | ***50/100*** | ***100*** |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо)»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»

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

**I** курс **II**семестр

(на 20\_19\_/2020\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за-нятия** | **Посе-**  **щае-**  **мость**  **/балл** | **Содержание занятий и виды**  **контроля** | **Кол-во баллов**  **min/**  **max** | **Накопи-тельная «стои-мость»/**  **Балл** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **2** |  | **Семинар 1 (2.1)** |  |  |
| **5** |  | **Семинар 2 (2.4)** |  |  |
| **8** |  | **1-текущий контроль: «Обучение двигательным действиям в тхэквондо и правила постановки частных задач». – ОПРОС (2.3)** | **3/10** | **3/10** |
| **18** |  | **2-текущий контроль: Особенности технико-тактических приемов защиты и нападения в тхэквондо** | **3/10** | **6/20** |
| **35** |  | **Семинар 3 (2.6)** |  |  |
| **48** |  | **Семинар 4** |  |  |
| **56** |  | **4 текущий контроль: Учебная практика студентов по заданию –** | **3/10** | **9/30** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **67** |  | **1 рубежный контроль – «Методика начального обучения индивидуальным технико-тактическим действиям защиты и нападения в тхэквондо. »** | **5/10** | **14/40** |
| **70** |  | **Семинар 5 (4.1)** |  |  |
| **75** |  | **5 -текущий контроль: «Организация и особенности соревнований по тхэквондо. Правила соревнований.»**  **– КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (4.4)** | **8/20** | **22/60** |
| **2 рубежный контроль (ЦОКО) – тестирование** | | | **5/10** | **70,0** |
| **Промежуточный контроль (зачёт по учебному материалу 1 и 2 семестра ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных во II семестре и наличии зачета за I семестр** | | | **22/30** | **100** |
| ***Итоговая сумма баллов за I семестр*** | | | ***50/100*** | ***100*** |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо)»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»

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

**II** курс **III** семестр

(на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за-нятия** | **Посе-**  **щае-**  **мость**  **/балл** | **Содержание занятий и виды**  **контроля** | **Кол-во баллов**  **min/**  **max** | **Накопи-тельная «стои-мость»**  **Балл** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  | **Семинар 1 .** |  |  |
| **2** |  | **Семинар. 2** |  |  |
| **10** |  | **1-текущий контроль: - Общая характеристика и значение физической подготовки в тренировке тхэквондистов.**  **ОПРОС** | **3/10** | **3/10** |
| **27** |  | **Семинар 3 .** |  |  |
| **35** |  | **2-текущий контроль: «Общая характеристика технико-тактической подготовки тхэквондиста.** | **3/10** | **6/20** |
| **38** |  | **Семинар. 4** |  |  |
|  |  | **3-текущий контроль: «Общая характеристика психологической подготовки в тренировке тхэквондистов. »**  **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА** | **3/10** | **9/30** |
| **42** |  | **4-текущий контроль: «Технико-тактические действия тхэквондистов в нападении и защите** | **3/10** | **12/40** |
| **47** |  | **5 -текущий контроль: Учебная практика студентов по заданию. - УЧЕБНАЯ**  **ПРАКТИКА** | **2/10** | **14/50** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **54** |  | **1 рубежный контроль – «Методика обучения технико-тактическим действиям в тхэквондо».** | **5/10** | **60,0** |
| **2 рубежный контроль (ЦОКО) – тестирование** | | | **5/10** | **70,0** |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ по учебному материалу 1 семестра ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в I семестре** | | | **22/30** | **100** |
| ***Итоговая сумма баллов за 3 семестр*** | | | ***50/100*** | ***100*** |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо)»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»

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

**II** курс **IV** семестр

(на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за-нятия** | **Посе-**  **щае-**  **мость**  **/балл** | **Содержание занятий и виды**  **контроля** | **Кол-во баллов**  **min/**  **max** | **Накопи-тельная «стои-мость»**  **Балл** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **4** |  | **Семинар 1** |  |  |
| **12** |  | **1-текущий контроль: Методика использования средств и методов смежных единоборств в процессе подготовки тхэквондиста** | **3/10** | **3/10** |
| **14** |  | **Семинар 2** |  |  |
| **15** |  | **2-текущий контроль Содержание и методика проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо в различных группах занимающихся** | **3/10** | **6/20** |
| **17** |  | **Семинар 3** |  |  |
| **23** |  | **3-текущий контроль: Характеристика и содержание тактических форм ведения боя.** | **3/10** | **9/30** |
| **38** |  | **4 -текущий контроль: Учебная практика студентов по заданию** | **3/10** | **12/40** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **45** |  | **Семинар 4** |  |  |
| **47** |  | **5-текущий контроль: «Спортивно-педагогическое тестирование в тхэквондо»**  **ОПРОС** | **2/20** | **14/50** |
| **50** |  | **Семинар 5** |  |  |
| **54** |  | **1 рубежный контроль Методика обучения тактическим действиям защиты и нападения в тхэквондо..** | **5/10** | **19/60** |
| **2 рубежный контроль (ЦОКО) - тестирование** | | | **5/10** | **70,0** |
| **Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН по учебному материалу 3-4 семестра может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в IY семестре и наличии зачета за III семестр** | | | **22/30** | **100** |
| ***Итоговая сумма баллов за 4 семестр*** | | | ***50/100*** | ***100*** |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо)»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»

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

**III** курс **V** семестр

(на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за-нятия** | **Посе-**  **щае-**  **мость**  **/балл** | **Содержание занятий и виды**  **Контроля** | **Кол-во баллов**  **min/maх** | **Накопи-тельная «стои-мость»**  **балл** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  |
| **9** |  | **1-текущий контроль: «Методика использования средств и методов смежных единоборств в процессе подготовки тхэквондиста»** | **3/10** | **3/10** |  |
| **10** |  | **Семинар 1** |  |  |  |
| **12** |  | **Семинар 2** |  |  |  |
| **14** |  | **2-текущий контроль: Содержание и методика проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо в различных группах занимающихся..** | **3/10** | **6/20** |  |
| **17** |  | **Семинар 3** |  |  |  |
| **18** |  | **3-текущий контроль: Характеристика и содержание тактических форм ведения боя.** | **3/10** | **9/30** |  |
| **20** |  | **4-текущий контроль: Учебная практика студентов по заданию** | **3/10** | **12/40** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **22** |  | **5-текущий контроль: «.Организация и проведение технических аттестаций по тхэквондо.** | **2/10** | **14/50** |  |
| **23** |  | **1 рубежный контроль – «Содержание и методика обучения технико-тактическим действия тхэквондо.»Контрольная работа** | **5/10** | **19/60** |  |
| **2 рубежный контроль (ЦОКО) - тестирование** | | | **7/10** | **28/70** |  |
| **Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН по учебному материалу 5 семестра) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в Y семестре** | | | **22/30** | **100** |  |
| ***Итоговая сумма баллов за 5 семестр*** | | | ***50/100*** | ***100*** |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо)»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»

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

1 курс ***Заочная форма обучения***

(на 20\_19\_/2020\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Базовый модуль 1 семестр*** | | | | |
| **Тема или задание**  **текущей аттестационной работы** | **Виды**  **аттестации** | **Аудиторная**  **или**  **внеаудиторная**  **работа** | **Минимальное**  **количество**  **баллов** | **Максимальное**  **количество**  **баллов** |
| **Семинарское занятие 1** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 2** |  |  |  |  |
| **Современное развитие тхэквондо. Система соревнований в тхэквондо, правила , классификация, систематика, терминология тхэквондо. Основные термины и понятия в тхэквондо.** | ***ТК №1*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 4** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 5** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 6** |  |  |  |  |
| **Урок как форма организации занятий по тхэквондо. Типы уроков. Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Конспект урока. Методы контроля тренировочного процесса** | ***ТК №2*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
|  | ***2 семестр*** |  |  |  |
| **Семинарское занятие 7** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 8** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 9** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 10** |  |  |  |  |
| **Планирование динамики объема и интенсивности тренировочной нагрузки тхэквондистов в микроцикле, мезоцикле и макроцикле** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Семинарское 11** |  |  |  |  |
| **Семинарское 12** |  |  |  |  |
| **Общая характеристика тхэквондо** | ***РК-1*** | ***Аудиторная*** | ***5*** | ***10*** |
| **Контрольная работа** |  | ***Аудиторная*** | ***14*** | ***30*** |
| **Итого минимум:** | | | **28** | **70** |
| **Промежуточный контроль** | **зачет** | ***Ауд.*** | **22** | **30** |
| **Итого минимум:** | | | **50** | **100** |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо)»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»

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

***Заочная форма обучения 2 курс***

(на 20\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Базовый модуль 3 семестр*** | | | | |
| **Тема или задание**  **текущей аттестационной работы** | **Виды**  **аттестации** | **Аудиторная**  **или**  **внеаудиторная**  **работа** | **Минимальное**  **количество**  **баллов** | **Максимальное**  **количество**  **баллов** |
| **Семинарское занятие 1** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 2** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 3** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 4** |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка кикбоксера. Цель, задачи и содержание общей физической подготовки кикбоксера на различных этапах тренировочного процесса** | ***ТК №1*** | ***Аудиторная*** | ***1*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 5** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 6** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 7** |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка тхэквондиста. Средства и методы развития и совершенствования специальных двигательных качеств тхэквондистов на различных этапах тренировочного процесса** | ***ТК №2*** | ***Аудиторная*** | ***1*** | ***10*** |
| **Основы организации и построения тренировки в тхэквондо** | ***РК*** |  | ***22*** | ***30*** |
| **Семинарское занятие 8** | ***4 семестр*** |  |  |  |
| **Семинарское занятие 9** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 10** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 11** |  |  |  |  |
| **Средства и методы развития и совершенствования общей и специальной выносливости тхэквондистов на различных этапах тренировочного процесса** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***2*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 12** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Контрольная работа** |  |  | ***2*** | ***10*** |
| **Итого минимум:** | | | **28** | **70** |
| **Промежуточный контроль** | **зачет** | ***Ауд.*** | **22** | **30** |
| **Итого минимум:** | | | **50** | **100** |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

**«Теория и методика избранного вида спорта (тхэквондо)»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Программа бакалавриата:** «Спортивная тренировка в ИВС»

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

***Заочная форма обучения 3 курс***

(на 20\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Базовый модуль 5 семестр*** | | | | |
| **Тема или задание**  **текущей аттестационной работы** | **Виды**  **аттестации** | **Аудиторная**  **или**  **внеаудиторная**  **работа** | **Минимальное**  **количество**  **баллов** | Максимальное  количество  баллов |
| **Семинарское занятие 1** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 2** |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка тхэквондиста. Цель, задачи и содержание психологической подготовки в тхэквондо. Средства и методы формирования мотивации к занятиям тхэквондо и развития необходимых психических качеств тхэквондистов.** | ***ТК №1*** | ***Аудиторная*** | ***1*** | *10* |
| **Семинарское занятие 3** |  |  |  |  |
| **Формирование умений и навыков регуляции и саморегуляции предстартовых состояний на различных этапах тренировочного процесса в тхэквондо** | ***ТК №2*** | ***Аудиторная*** | ***1*** | *10* |
| **Семинарское занятие 4** |  |  |  |  |
| **Специальные двигательные и психические качества тхэквондистов** | ***РК*** |  | ***22*** | *30* |
| **Семинарское занятие 5** |  |  |  |  |
| **Интеллектуальная подготовка в тхэквондо. Правила соревнований и тактика тхэквондо. Анализ соревновательной системы в тхэквондо. Судейство** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***2*** | *10* |
| **Контрольная работа** |  | ***Аудиторная*** | ***2*** | *10* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Итого минимум** |  |  | ***28*** | *70* |
| **Промежуточный контоль** | ***экзамен*** |  | ***22*** | *30* |
| **Итого минимум:** | | | **50** | 100 |