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

**Направление подготовки:** 49.03.04 – «Спорт»

**Программа бакалавриата:**

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

***Заочная форма обучения 1 курс***

(на 20\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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** |  |  |  |  |
| **Дидактические принципы обучения** | ***ТК №2*** |  | ***3*** | ***10*** |
| **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 №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Структура процесса обучения в тхэквондо** | ***Тестирование*** | ***Аудиторная*** | ***5*** | ***10*** |
| **Контрольная работа** |  |  | ***14*** | ***30*** |
| **Промежуточный контроль (зачёт с оценкой) по учебному материалу 1 семестра ) может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 1семестре** | **зачёт** | ***Аудиторная*** | ***22*** | ***30*** |
| **Итого** |  |  | ***50*** | ***100*** |
|  | ***2 семестр*** |  |  |  |
| **Семинарское занятие 7** |  |  |  |  |
| **Структура тренировочного занятия** | ***ТК №1*** |  | ***3*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 8** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 9** |  |  |  |  |
| **Физические качества тхэквондиста** | ***ТК №2*** |  | ***3*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 10** |  |  |  |  |
| **Планирование динамики объема и интенсивности тренировочной нагрузки кикбоксеров в микроцикле, мезоцикле и макроцикле** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 11** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 13** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 14** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 15** |  |  |  |  |
| **Общая характеристика тхэквондо** | ***Тестирование*** | ***Аудиторная*** | ***5*** | ***10*** |
| **Контрольная работа** |  |  | ***14*** | ***30*** |
| **Итого минимум:** | | | **28** | **70** |
| **Промежуточный контроль**  **может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 2 семестре** | **зкзамен** | ***Ауд.*** | **22** | **30** |
| **Итого минимум:** | | | **50** | **100** |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

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

**Направление подготовки:** 49.03.04 – «Спорт»

**Программа бакалавриата:**

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

***Заочная форма обучения 2 курс***

(на 20\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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** |  |  |  |  |
| **Особенности развития физических качеств тхэквондиста** | ***ТК №1*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 3** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 4** |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка тхэквондииста. Цель, задачи и содержание общей физической подготовки тхэквондиста на различных этапах тренировочного процесса** | ***ТК №2*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 5** |  |  |  |  |
| **Особенности развития выносливости тхэквондиста** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Особенности развития специальнофизических качеств** | ***Тестиорвание*** | ***Аудиторная*** | ***5*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 6** |  |  |  |  |
| **Контрольная работа** |  |  | ***14*** | ***30*** |
| **Промежуточный контроль (зачёт с оценкой)**  **может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 3семестре** | ***зачёт*** |  | ***22*** | ***50*** |
| **Итого** |  |  | ***50*** | ***100*** |
|  | ***4 семестр*** |  |  |  |
| **Семинарское занятие 7** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 8** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 9** |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка тхэквондиста. Средства и методы развития и совершенствования специальных двигательных качеств тхэквондиста на различных этапах тренировочного процесса** | ***ТК №1*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Основы организации и построения тренировки в тхэквондо** | ***ТК №2*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 8** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 9** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 10** |  |  |  |  |
| **Задачи этапа начальной подготовки в тхэквондо** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | ***10*** |
| **Семинарское занятие 11** |  |  |  |  |
| **Средства и методы развития и совершенствования общей и специальной выносливости тхэквондиста на различных этапах тренировочного процесса** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 12** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 13** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 14** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 15** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 16** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 15** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 18** |  |  |  |  |
| **Особенности планирования на этапе начальной подготовки в тхэквондо** | ***Тестирование*** |  | ***5*** | ***10*** |
| **Контрольная работа** |  |  | ***14*** | ***30*** |
| **Итого минимум:** |  |  | ***28*** | ***50*** |
| **Промежуточный контроль экзамен**  **может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 4 семестре** | | | **22** | **30** |
| **Итого минимум:** | **зачет** | ***Ауд.*** | **28** | **100** |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

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

**Направление подготовки:** 49.03.04 – «Спорт»

**Программа бакалавриата:**

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

***Заочная форма обучения 3 курс***

(на 20\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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 тхэквондиста.** | ***ТК №1*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 3** |  |  |  |  |
| **Формирование умений и навыков регуляции и саморегуляции предстартовых состояний на различных этапах тренировочного процесса в тхэквондо** | ***ТК №2*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 4** |  |  |  |  |
| **Задачи тренировочного этапа спортвнгой подготовки в тхэквондо** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Специальные двигательные и психические качества тхэквондистов** | ***Тестирование*** | ***Аудиторная*** | ***5*** | *10* |
| **Семинарское занятие 5** |  |  |  |  |
| **Контрольная работа** |  | ***Аудиторная*** | ***14*** | *30* |
| **Промежуточный контроль (зачёт с оценкой)**  **может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 5 семестре** | ***зачёт*** | ***Аудиторная*** | ***22*** | *30* |
| **Итого** |  |  | ***50*** | *100* |
|  | ***Шестой семестр*** |  |  |  |
| **Семинарское занятие 6** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 7** |  |  |  |  |
| **Характеристика соревновательных направлений тхэквондо** | ***ТК №1*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 8** |  |  |  |  |
| **Материально-технические средства спортивной подготовки в тхэквондо** | ***ТК №2*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинаоское занятие 9** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 10** |  |  |  |  |
| **Интеллектуальная подготовка в тхэквондо. Правила соревнований и тактика тхэквондо. Анализ соревновательной системы в тхэквондо. Судейство соревнований** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Правила соревнований в тхэквондо** | ***Тестирование*** | ***Аудиторная*** | ***5*** | *10* |
| **Контрольная работа** |  |  | ***14*** | *30* |
| **Итого минимум** |  |  | ***28*** | *70* |
| **Промежуточный контроль**  **может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 6 семестре** | ***экзамен*** |  | ***22*** | *30* |
| **Итого минимум:** | | | **50** | 100 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

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

**Направление подготовки:** 49.03.04 – «Спорт»

**Программа бакалавриата:**

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

***Заочная форма обучения 4 курс***

(на 20\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***7 семестр*** | | | | |
| **Тема или задание**  **текущей аттестационной работы** | **Виды**  **аттестации** | **Аудиторная**  **или**  **внеаудиторная**  **работа** | **Минимальное**  **количество**  **баллов** | Максимальное  количество  баллов |
| **Семинарское занятие 1** |  |  |  |  |
| **Обеспечение безопасности при проведении занятий по тхэквондо** | ***ТК №1*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 2** |  |  |  |  |
| **Особенности проведения учебно-исследовательской работы студента** | ***ТК №2*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 3** |  |  |  |  |
| **Планирование и учёт нагрузки в подготовительный период у тхэквондистов различной квалификации** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 4** |  |  |  |  |
| **Специальные двигательные и психические качества тхэквондо** | ***Тестирование*** | ***Аудиторная*** | ***5*** | *10* |
| **Контрольная работа** |  | ***Аудиторная*** | ***14*** | *30* |
| **Семинарское занятие 5** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 6** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 7** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 8** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 9** |  |  |  |  |
| **Промежуточный контроль (зачёт с оценкой)**  **может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 7 семестре** | ***зачёт*** |  | ***22*** | *30* |
| **Итого** |  |  | ***50*** | *100* |
| **Курсовая работа** |  |  |  |  |
|  |  | ***8 семестр*** |  |  |
| **Семинарское занятие 6** |  |  |  |  |
| **Использование спортивных снарядов в спортивной подготовке тхэквондистов** | ***ТК №1*** |  | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 7** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 8** |  |  |  |  |
| **Тестирование уровня ОФП в тхэквондо** | ***ТК №2*** |  | ***3*** | *10* |
| **Семинаоское занятие 9** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 10** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 11** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 12** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 13** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 14** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 15** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 16** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 17** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 18** |  |  |  |  |
| **Особенности тренировочных занятий тхэквондо в переходный период** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Судейство соревнований по тхэквондо** | ***Тестирование*** |  | ***5*** | *10* |
| **Контрольная работа** |  |  | ***14*** | *30* |
|  |  |  |  |  |
| **Промежуточный контроль**  **может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 8 семестре** | ***экзамен*** |  | ***22*** | *30* |
| **Итого минимум:** | | | **50** | 100 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

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

**Направление подготовки:** 49.03.04 – «Спорт»

**Программа бакалавриата:**

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

***Заочная форма обучения 5 курс***

(на 20\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***9 семестр*** | | | | |
| **Тема или задание**  **текущей аттестационной работы** | **Виды**  **аттестации** | **Аудиторная**  **или**  **внеаудиторная**  **работа** | **Минимальное**  **количество**  **баллов** | Максимальное  количество  баллов |
| **Семинарское занятие 1** |  |  |  |  |
| **Обеспечение безопасности при проведении занятий по тхэквондо** | ***ТК №1*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 2** |  |  |  |  |
| **Особенности проведения учебно-исследовательской работы студента** | ***ТК №2*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 3** |  |  |  |  |
| **Планирование и учёт нагрузки в подготовительный период у тхэквондистов различной квалификации** | ***ТК №3*** | ***Аудиторная*** | ***3*** | *10* |
| **Семинарское занятие 4** |  |  |  |  |
| **Специальные двигательные и психические качества тхэквондиста** | ***Тестирование*** | ***Аудиторная*** | ***5*** | *10* |
| **Семинарское занятие 5** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 6** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 7** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 8** |  |  |  |  |
| **Семинарское занятие 9** |  |  |  |  |
| **Промежуточный контроль (экзамен)**  **может быть поставлен по сумме баллов за успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей, набранных в 7 семестре** | ***экзамен*** |  | ***22*** | *30* |
| **Итого** |  |  | ***50*** | *100* |