**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль подготовки:

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (тхэквондо)

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

***Очная форма***

курс\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_ (на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посе-щае-мость /балл | Тема занятий и виды контроля | Кол-во балловmin/max | Накопи-тельная «стои-мость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | 4 | 5 | 6 |
| ***6 семестр*** |  |
| 1-5 | 2 | Проведение занятий по ОФП тхэквондистов групп начальной подготовки.***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 | 1 |
| 6-10 | 2 | Проведение занятий по развитию силовых качеств тхэквондистов групп начальной подготовки.***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 | 1 |
| 11-15 | 2 | Проведение занятий по развитию скоростных качеств в тхэквондистов групп начальной подготовки.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 16-20 | 2 | Проведение занятий развития скоростно-силовых качеств тхэквондистов групп начальной подготовки.***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 21-25 | 2 | Проведение занятий у тхэквондистов-групп начальной подготовки по развитию скоростно-силовой выносливости.***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 |  |
| 26-27 |  | *Проведение занятий по ОФП тхэквондистов групп начальной подготовки.* ***1 - Рубежный контроль*** | 3-10 | 23\60 |  |
| ***2 - Рубежный контроль*** *Тесты (оценка общей физической подготовленности).* | **5/10** | **28/70** |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)** | **22/30** | **100** | **6** |
| **Итоговая сумма баллов за 1 семестр** | **50/100** | **100** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ***7 семестр*** |  |
| 1-6 | 2 | Проведения занятий по СФП тхэквондистов - групп начальной подготовки. Развитие выносливости***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 | 1 |
| 7-11 | 2 | Проведения занятий по развитию силовых качеств групп начальной подготовки в тхэквондо***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 | 1 |
| 12-16 | 2 |  Проведения занятий по развитию скоростных качеств групп начальной подготовки в тхэквондо.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 17-21 | 2 | Проведения занятий развития скоростно-силовых качеств в группах начальной подготовки.***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 22-26 | 2 | Проведения занятий по развитию ловкости, гибкости и координации групп начальной подготовки в тхэквондо***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 |  |
| 27-31 |  | *Проведение комплексного занятия по ОФП и СФП групп начальной подготовки в тхэквондо.* ***1 - Рубежный контроль*** | 3-10 | 23\60 |  |
| ***2 - Рубежный контроль*** *Тесты (оценка  общей и специальной физической подготовленности в тхэквондо).* | **5/10** | **28/70** |  |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЁТ)** | **22/30** | **100** | **6** |
| **Итоговая сумма баллов за 1 семестр** | **50/100** | **100** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***8 семестр*** |  |
| 1-5 | 2 | Проведение занятия по ОФП тхэквондистов на этапе спортивной специализации.***ТК-1 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 10 |  |
| 6-10 | 2 | Проведение занятия с использованием игровых и подводящих упражнений на этапе спортивной специализации.***ТК-2 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 20 | 1 |
| 11-15 | 2 | Проведение занятия по развитию силовых качеств тхэквондистов на этапе спортивной специализации.***ТК-3 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 30 | 1 |
| 16-20 | 2 | Проведение занятия по развитию скоростно-силовых качеств тхэквондистов на этапе спортивной специализации. ***ТК-4 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 40 | 1 |
| 21-25 | 2 | Проведение занятия по развитию ловкости, гибкости и координации тхэквондистов на этапе спортивной специализации..***ТК-5 – контрольные нормативы*** | 2\8 | 50 | 1 |
| 26-27 |  | *Проведение занятия по ОФП тхэквондистов* на этапе спортивной специализации. *.****1 - Рубежный контроль*** | 3-10 | 23\60 |  |
| ***2 - Рубежный контроль*** *Тесты* | **5/10** | **28/70** |  |
| **Промежуточный контроль (экзамен)** | **22/30** | **100** | **6** |
| **Итоговая сумма баллов за 1 семестр** | **50/100** | **100** |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль подготовки:

Дисциплина: Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (тхэквондо)

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

***Заочная форма***

\_\_ курс\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_ (на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во балловmin/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| ***6 СЕМЕСТР*** |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
| 1 | **1-й текущий контроль** –Проведение занятия по ОФП групп начальной подготовки в тхэквондо | 3/10 | 3/10 | 10 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – Развитие общей работоспособности в тхэквондо | 3/10 | 6/20 | 10 |
| 3 | **3-й текущий контроль** - Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо. | 2/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (ОФП)* | 5/10 | 13/40 | 10 |
| ***Контрольная работа:*** *Методы начального развития физических качеств в тхэквондо на этапе НП* | 15/30 | 28/70 | 10 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |

|  |
| --- |
| ***7 СЕМЕСТР*** |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 | 5 |
| 1 | **1-й текущий контроль** –Проведение занятия по (СФП) групп начальной подготовки в тхэквондо. | 3/10 | 3/10 | 12 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – Развитие общей выносливости в тхэквондо. | 3/10 | 6/20 | 12 |
| 3 | **3-й текущий контроль** - Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо. | 2/10 | 8/30 | 12 |
| ***Рубежный контроль -****Тестирование (СФП)* | 5/10 | 13/40 | 12 |
| ***Контрольная работа:*** *Особенности проведения урока развивающей направленности на этапе НП* | 15/30 | 28/70 | 10 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |

|  |
| --- |
| ***8 СЕМЕСТР*** |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
| 1 | **1-й текущий контроль** – занятие по ОФП подготовки тхэквондистов. на этапе спортивной специализации. | 3/10 | 3/10 | 12 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – развитие скоростно-силовых качеств в тхэквондо. | 3/10 | 6/20 | 10 |
| 3 | **3-й текущий контроль** -игровые и подводящие упражнения в тхэквондо. Развитие ловкости, гибкости и координации средствами тхэквондо. | 2/10 | 8/30 | 10 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (ОФП)* | 5/10 | 13/40 | 10 |
| ***Контрольная работа:***  *Проведение урока развивающей направленности у тхэквондистов на этапе спортивной специализации.* | 15/30 | 28/70 | 12 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |

|  |
| --- |
| ***9 СЕМЕСТР*** |
| 1 | 2 **Практические занятия** | 3 | 4 |  |
| 1 | **1-й текущий контроль** –Проведение комплексного занятия по ОФП тхэквондистов-юниоров. | 3/10 | 3/10 | 14 |
| 2 | **2-й текущий контроль** – Развитие скоростно-силовых качеств юниоров в тхэквондо. | 3/10 | 6/20 | 16 |
| 3 | **3-й текущий контроль** - Развитие специальной выносливости тхэквондистов- юниоров. | 2/10 | 8/30 | 16 |
| ***Рубежный контроль -****Тесты (оценка (СФП) тхэквондистовв-юниоров тренировочных групп подготовки.* | 5/10 | 13/40 | 14 |
| ***Контрольная работа:*** *Методика проведения урока (ОФП)тхэквондистовв-юниоров на этапе спортивной специализации*.*.* | 15/30 | 28/70 | 16 |
| **Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ)** | 22/30 | 50/100 | 4 |
| Итоговая сумма баллов |  | 50/100 |  |