

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

СОГЛАСОВАНО
Руководитель образовательной
программы _____ И.О.Ф

«__» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
(декан факультета) _____ И.О.Ф

«__» _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«Каратэ WКС»

Направление подготовки:
05.03.02 География

Профиль:
Геоэкология

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения

Нальчик, 2020

Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «каратэ WКС»

/составитель Караев А.Ш. - *Нальчик: КБГУ, 2020 - 27 с.*

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту «каратэ WКС» предназначена для преподавания дисциплины по выбору *вариативной* части программы бакалавриата, студентам *очной* формы обучения по всем направлениям (специальностям) подготовки 1,2,3,4,5,6 семестр, 1,2,3 курса.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности) 05.03.02 География

(код и наименование направления подготовки)

утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 г. № 944.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИН..	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	19
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	24
<i>7.1 Основная литература</i>	<i>24</i>
<i>7.2 Дополнительная литература</i>	<i>24</i>
<i>7.3 Периодические издания.....</i>	<i>24</i>
<i>7.4 Интернет-ресурсы</i>	<i>25</i>
<i>7.5 Методические указания к лабораторным занятиям (не предусмотрено программой).</i>	<i>25</i>
<i>7.6 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям</i>	<i>25</i>
<i>7.7 Методические указания к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы (не предусмотрено программой).</i>	<i>26</i>
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	26
9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ WKS» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, а также использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ WKS» является компонентом образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Реализация примерной учебной программы осуществляется на 1- 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и

двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

Уметь:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;

- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;

- выполнять простейшие приемы каратэ;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть:

- способность и готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, саморегулированию, самоорганизации, самоконтролю, к расширению границ своих профессионально – практических познаний; умением использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;

- способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании, стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства.

- приобретенными знаниями умениями и навыками в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1. Содержание элективных дисциплины по физической культуре «Каратэ WКС»

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Подготовка к ГТО.	Бег 100 м (с); Бег 3 км (м), 2 км (ж); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Прыжок в длину с разбега; Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж); Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж).	Т
2	Специальная физическая подготовка по «Каратэ»	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Каратэ», Шотокан, Годзерю, Шиторию Тестовые задания: - Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин. - Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. - Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз) - Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	Т
3	Бункай ката, технические упражнения, техническая подготовка.	Классическая техника каратэ, техника выполнения кат, простейшие Ударные техники.	Т
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; Развитие координации, при исполнении ката, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к	ПЗ

		<p>себе;</p> <p>Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к занятиям каратэ, целеустремленности, инициативности);</p> <p>Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям</p>	
5	Воспитание культуры здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> – Формирование правильной техники стойки; – Различные стойки кумитэ; – Классические и боевые; – Значение регулярных физических нагрузок; – Значение дыхательных упражнений; – Рациональное питание: основные компоненты, режим питания; – Водный баланс в режиме тренировок; – Здоровый образ жизни; – Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь. – Негативное воздействие наркотиков. – Значение сна, рациональный режим труда и отдыха. 	ДЗ

Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорта» направление «Каратэ WKS»

*Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет ____ зачетных единиц
(344 часов)*

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	68	32	68	64	68	32	344
Контактная работа в часах	68	32	68	64	68	32	344
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	68	32	68	64	68	32	344
Семинарские занятия (СЗ)							
Лабораторные работы(ЛР)							
Самостоятельная работа (в часах):							
Расчетно-графическое задание (РГЗ)							
Реферат (Р)							
Эссе (Э)							
Контрольная работа (К)							
Самостоятельное изучение разделов/тем							
Самоподготовка							
Курсовой проект (КП)							
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет	зачет		зачет	

Таблица 3. Лекционные занятия (не предусмотрено программой)

№ п/п	Тема

Таблица 4. Практические занятия

1 курс 1 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.

3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение низкому старту и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
11	. Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - каратэ
13-14	Обучение базовой технике каратэ: (удары руками и ногами с блоками). Дыхательные упражнения - ката Развитие силовых качеств упражнениями каратэ
14-16	Совершенствование базовой технике каратэ (удары ногами и руками с блоками и бросками). Дыхательные упражнения - ката. Развитие силовых качеств упражнениями каратэ.
15-16	Обучение базовой технике каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями в исполнении ката. Упражнение хиян шодан.

16	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиян шодан». Упражнения на гибкость по системе йога.
17-18	Знакомство с различными видами каратэ. спорта. Техника безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю краткий курс об истории возникновения и развития каратэ. Обучение техники измерения ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). ката.
19-21	Совершенствование базовых и альтернативных шагов каратэ без смены лидирующей ноги. Развитие физических качеств упражнениями ката
22	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90 ⁰ из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Совершенствование техники каратэ с использованием изученной базовой техники каратэ. Развитие гибкости по системе йога.
24-26	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - каратэ
28	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиян шодан». Упражнения на гибкость по системе йога.
29	Обучение техники каратэ с использованием изученных базовой техники каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката . Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
30	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – ката хиян нидан.
31	Обучение базовой технике каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых упражнениями «ката хиян шодан». Дыхательные упражнения - Каратэ.
33	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиян шодан». Упражнения на гибкость по системе йога.
34	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.

1 курс 2 семестр

№ п/п	Тема
1	Обучение базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями ката . Упражнения «ката хиян сандан».
2	Совершенствование базовой технике каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката . Упражнения «ката хиян сандан».
3	Обучение базовой технике каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиян сандан».

	Развитие гибкости по системе йога.
4	Обучение технике кумитэ с использованием изученных базовой техники каратэ: (удары ногами и руками, блоки). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката хиян сандан». Развитие гибкости по системе йога.
5	Совершенствование изученных базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката хиян ёндан. Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
6	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 2 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - «планка» 1 мин.
7	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств фитнес «ката хиян ёндан». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
8	Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиян ёндан». Дыхательные упражнения - каратэ. Развитие гибкости по системе йога.
9-10	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого удара и блока. Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиян ёндан». Дыхательные упражнения – каратэ.
10	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения - ката. Развитие гибкости по системе йога.
11	Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиян ёндан». Дыхательные упражнения - каратэ. Развитие гибкости по системе йога.
12	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень): - подъем ног вверх на 90 ⁰ из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.; - определение гибкости при наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).
13	Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
14	Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
15	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости
16	Приём контрольных нормативов (ГТО):

2 курс3 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9-10	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Дыхательные упражнения - каратэ.
13	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств фитнес ««Ката»». Дыхательные упражнения - Каратэ.

14	Развитие координации при исполнении базовой техники каратэ с использованием базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Развитие гибкости по системе йога.
15	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - каратэ.
16	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Развитие гибкости по системе йога.
17-18	Повторение техники безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники измерения ЧСС на занятии. Ката.
19-20	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Дыхательные упражнения - каратэ.
21	Развитие координации при исполнении базовой техники каратэ с использованием базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Развитие гибкости по системе йога.
22	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Развитие гибкости по системе йога.
24	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката» . Развитие гибкости по системе йога.
25	Развитие координации при выполнении ударной техники с использованием базовой техники каратэ.
26	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Каратэ.
27	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Каратэ.
29	Развитие координации при исполнении ударной техники каратэ с использованием базовой техники: Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Каратэ.
30	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательная гимнастика - Каратэ.
31	Тренировка с использованием бункай-ката. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
32	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;

33	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Каратэ.
34	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;

2 курс 4 семестр

№ п/п	Тема
1	Ознакомление с стилем каратэ Шотокан. Обучение элементам ударов и блоков каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Упражнения на развитие гибкости.
2	Совершенствование ударной техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
3	Применение элементов ударной техники каратэ с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения – Ката. Развитие гибкости по системе йога.
4	Обучение базовой технике каратэ с использованием изученной базовой техники каратэ: (удары ногами и руками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
5	Тренировка с использованием базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Каратэ.
6	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения – Ката. Развитие гибкости по системе йога.
7	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
8	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката хиян годан. Развитие гибкости по системе йога.
9	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката.
10	Применение элементов ударной техники каратэ с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения - Ката. Развитие гибкости по системе йога.
11	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
12-15	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств «Ката». Дыхательные упражнения - Каратэ.
16-17	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката» . Развитие гибкости по системе йога.

18	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Каратэ.
19-21	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Каратэ.
20	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
21	Развитие координации при исполнении ударной техники каратэ с использованием базовой техники: Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Каратэ.
22	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
23-25	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
26	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз. Предварительный результат.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
27	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование старта и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
28-30	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
31	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).
32	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

3 курс 5 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.

2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук поре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение технике прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8-10	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Повторение базовой техники каратэ: (удары руками и ногами). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Каратэ.
13	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары руками и ногами). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Каратэ.
14	Развитие координации при использовании базовой техники каратэ: Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
15	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
16-17	Совершенствование базовой техники каратэ: (изучение ударов руками и ногами). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.

18	Повторение основ каратэ (запрещенные удары на занятиях каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
19	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары руками и ногами). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Каратэ.
20-21	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары руками и ногами). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Каратэ.
22	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90 ⁰ из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Совершенствование базовой техники каратэ: (изучение ударов руками и ногами). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
24	Совершенствование базовой техники каратэ: (удары руками и ногами с блоками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
26	Развитие координации при исполнении ката с использованием базовой техники каратэ.
27-28	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
29	Совершенствование базовой техники каратэ: 1. Шотокан, Годзэрю(удары руками и ногами с бросками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
30	Развитие координации при исполнении ката с использованием базовой техники каратэ: 1. Шотокан, Годзэрю. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Каратэ.
31	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Каратэ.
33	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
34	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - отжимание (кол. раз.)

3 курс 6 семестр

№ п/п	Тема
1-2	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
3-4	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого ударного элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Каратэ.

5	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
6	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень): - подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.; - определение гибкости при наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).
7-8	Развитие координации при использовании базовой техники каратэ: Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
9-10	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
11-12	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем ног на 90° из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.
13-14	Повторение основ каратэ (запрещенные удары на занятиях каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
15	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).
16	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Таблица5 Лабораторные работы (не предусмотрено программой)

№ п/п	Тема

Таблица6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (не предусмотрены программой)

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Перечень рейтинговых контрольных нормативов (тестов) для оценки физической подготовленности студентов по физической культуре и спорту в системе текущего и рубежного контроля.

Таблица 7 Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.

№	Характеристика направленности тестов	Муж. / Жен	Оценка в баллах									
			1 курс (16-17 лет)					2-3 курс (18-24 лет)				
1.	Бег 100 м (с)		(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)	(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)
		М	15,0	14,9	14,6	14,3	13,8	15,8	15,4	15,1	14,8	13,5
		Ж	18,4	18,2	18	17,6	16,3	18,0	17,8	17,5	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	М	10,0	9,40	9,20	8,50	7,50	-	-	-	-	-
		Ж	12,3	12,10	11,50	11,20	9,50	12,10	11,50	11,35	11,15	10,30
3.	Бег 3 км (мин, сек)	М	16,0	15,3	15,10	14,40	13,10	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30
		Ж	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	160	180	200	210	230	190	200	215	230	240
		Ж	140	150	160	170	185	150	160	170	180	195
5	Прыжок в длину с разбега (см)	М	320	340	360	380	440	320	340	380	390	430
		Ж	290	300	310	320	360	230	250	270	290	320
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	М	4	6	8	10	13	5	7	9	10	13

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	Ж	5	9	11	13	19	6	8	10	15	20
7	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	Ж	3	5	7	9	16	5	8	10	12	14
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	М	0	+4	+6	+8	+13	+0	+3	+6	+7	+13
		Ж	+3	+7	+9	+10	+16	+4	+6	+8	+11	+16
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	М	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-
		Ж	5	10	20	30	40	26	30	34	40	47
10	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	М	20	22	27	32	38	10	12	14	17	21
11	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Ж	7	10	13	17	21	8	10	33	35	37

Таблица 8 Контрольные нормативы по специально-физической подготовке «Каратэ WKS»

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Прыжки через скакалку (кол. раз) в течении 1 мин.	(д) менее 124 (м) менее 129	(д) 129-125 (м) 134-130	(д) 135-139 (м) 135-139	(д) 135-139 (м) 140-144	(д) более 140 (м) более 145
2	Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 30 сек.	(д) менее 18	(д) 20-21	(д) 22-24	(д) 25-26	(д) более 27
3	Комплексно- силовое упражнение (за 1 мин.)	(д) менее 30-31 (м) менее 58-59	(д) 32-35 (м) 60-61	(д) 36-37 (м) 62-64	(д) 38-39 (м) 65-67	(д) более 40 (м) более 68
4	Подъем туловища из положения лежа с фиксированными	(д) менее 30-31 (м) менее 60-64	(д) 35-37 (м) 65-69	(д) 38-39 (м) 70-74	(д) 40-49 (м) 75-79	(д) более 50 (м) более 80

	ногами (кол. раз)					
5	Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	(д) менее 12	13-14	15-16	17-18	более 25
6	Сгибание и разгибание рук с упора на колени (за 30 сек.)	(д) менее 18-19 (м) менее 30-31	(д) 20-21 (м) 32-33	(д) 22-24 (м) 34	(д) 25-26 (м) 35-36	(д) более 27 (м) более 37
7	Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	(м, д) 50-60	60-80	70-80	80-90	90-100
8	Подъем ног вверх на 90⁰ из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	(д) 40-55	55-65	65-75	75-85	85-100
9	Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	(д) 20	21	22	24	25
10	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)	(м) 40	(м) 45	(м) 50	(м) 55	(м) 60
11	Наклоне вперед из седа ноги вмести (см.).	(д, м) 0	+5	+8	+12	+15

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

- 1 рейтинг – 23 балла;
- 2 рейтинг – 23 балла;
- 3 рейтинг – 24 балла.

При подсчете баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача рубежных нормативов (тестирование).

Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	45	15 + 15 + 15
3	Иные формы контроля (элементы активности на занятии, реферат и т.д.)	15	5 + 5 + 5
Итого:		70	23 + 23 + 24

Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; - особенности выбора	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 8); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 7)

	<p>форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p> <p>Уметь:</p> <p>применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; - использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. <p>Владеть:</p> <p>навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 	
--	---	--

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. ISBN 978-5-238-01157-8.

7.2 Дополнительная литература

1. Удары ногами: техника, тактика и методика тренировки: Методическое руководство / Ушаков Г.А., Виноградов О.В. - Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2015. - 55 с.: ISBN 978-5-94991-315-4

2. Введение в теорию тренировки: Методическое пособие / Томпсон П., Гнетов А., Кравченко М. - М.: Человек, 2013. - 192 с. ISBN 978-5-904885-18-2

3. Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.

4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: Пособие / Иссурин В.Б. - М.: Спорт, 2016. - 464 с. ISBN 978-5-906839-57-2

7.3 Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. Спортивная жизнь России
4. Физкультура и спорт
5. Физическая культура в школе
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»
7. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
8. Спортивная жизнь России
9. Физкультура и спорт
10. Haines B. A. Karate's history and traditions. — Rutland, 1968.
11. Bishop M. Okinawan karate: teachers, styles and secret techniques, 2nd ed. — Boston, 1999.
12. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо — традиция воинских искусств. — М., 1991.
13. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. — Минск, 1991.
14. Стивенс Дж. Три Мастера Будо. — Киев, 1997.
15. Фунакоши Г. Каратэ-до Ньюмон. — Ростов-на-Дону, 1999.
16. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни. — 2000, Киев.
17. ХасселР.Дж., Отис Э. Полный курс карате. — М., 2003.
18. Потаев В. С. Каратэ: от новичка до мастера. — Улан-Удэ, 2015.
19. Феномен каратэ-до: философские, этико-психологические и юридические аспекты / Отв. редД. И. Дубровский. — М.: ПИК ВИНТИ, 1989. — 147 с.

7.4 Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>
3. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>
4. Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru>
5. Министерство спорта Кабардино-Балкарии - <http://минспорткбр.рф>
6. <https://ru.wikipedia.org/каратэ>
7. <http://www.newpaltzkarate.com/article/Article1SA.html>

7.5 Методические указания к лабораторным занятиям (не предусмотрено программой).

7.6 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям

Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий должно носить воспитательный и образовательный характер. В процессе обучения должны формироваться и совершенствоваться двигательные навыки. Занятия должны проводиться в следующих формах: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

В 1 год обучения необходимо:

- * Познакомить обучающихся с духовным началом и основополагающими принципами и приемами каратэ (ката, кумитэ).
- * Развить физические способности: выносливость, гибкость, координацию движений, готовность к принятию решений.
- * Воспитывать у обучающихся смелость, решительность, инициативу, упорство, выдержку и самообладание, умение самостоятельно улаживать возникающие конфликты.
- * Познакомить обучающихся со стилями и направлениями традиционного и спортивного каратэ.
- * Развить физические способности: скоростные качества, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, готовность к принятию решений.

- * Обучить воспитанников правилам соревнований по каратэ.
- * Дать обучающимся представление о мастерских ката.
- * Воспитывать уважение к учителю (сэнсей), своим товарищам-ученикам; к искусству каратэ.

Ко 2 году обучения целесообразно:

- * Продолжить знакомство обучающихся с мастерскими ката.
- * Научить находить общее и выделять основные различия в традиционном и спортивном каратэ.
- * Развить скоростные качества, выносливость, силу, ловкость, гибкость, интуицию для быстрого и правильного принятия решений, стремление к совершенствованию.
- * Воспитывать мужество, стойкость, волю, самоорганизацию, самоконтроль, самостоятельность и ответственность в принятии решений.

К 3 году обучения следует:

- * Закрепить полученные знания о мастерских ката.
- * Предоставить каждому воспитаннику возможность применения правил соревнований по каратэ на практике.
- * Формировать готовность использовать приобретенные знания и умения, компетентности в практической деятельности, в новых проблемных условиях и в повседневной жизни.
- * Воспитывать уверенность, боевой дух, высокую степень самообладания.

7.7 Методические указания к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы (не предусмотрено программой).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы по элективным дисциплинам ФК и С требует следующее материально-техническое обеспечение:

- ✓ стадион (110х90м);
- ✓ спортивный зал;
- ✓ скакалки 10 штук;
- ✓ перчатки каратэ – 10 пар;
- ✓ Тренажёрный зал.

**9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

_____ по направлению подготовки
(специальности) (образовательная программа) _____ на
20____ - 20____ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры _____

наименование кафедры

протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____
подпись, расшифровка подписи, дата