

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 \_\_\_\_\_ **Р.Ш.Тешев**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20** \_\_\_\_ г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор института  
\_\_\_\_\_ **О.И. Михайленко**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20** \_\_\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**«КАРАТЭ WKS»**

Направление подготовки  
**11.03.04 Электроники и нанoeлектроники**

Профиль подготовки  
**Современные информационные технологии в электронной технике**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавриат**

Форма обучения  
**очная**

**Нальчик, 2021**

**Рабочая программа дисциплины** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ» /составители доцент Хежев А.А., старшие преподаватели Караев А.Ш., Жероков З.А. - *Нальчик: КБГУ*, 2021 - 30 с.

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ» 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) 11.03.04 Электроники и наноэлектроники, утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 927 от 19.09.2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....</b>	<b>4</b>
<b>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
4.1. Содержание разделов.....	6
4.2. Структура дисциплины.....	9
4.3. Лекционные занятия.....	10
4.4. Практические занятия.....	10
4.5. Лабораторные занятия.....	16
4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	16
<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>	<b>18</b>
<b>5.1.    Оценочные материалы для текущего контроля.....</b>	<b>18</b>
5.1.1. Вопросы по темам дисциплины.....	20
5.1.2.    Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (не предусмотрено программой).....	20
5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (не предусмотрено программой).....	20
5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой).....	20
5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой).....	20
<b>5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.....</b>	<b>20</b>
5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы (не предусмотрено программой).....	20
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>23</b>
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>25</b>
7.1. Основная литература.....	25
7.2. Дополнительная литература.....	25
7.3. Периодические издания.....	26
7.4. Интернет-ресурсы.....	26
7.5. Методические указания по проведению учебных занятий.....	27
7.5.1. Методические указания к практическим занятиям.....	27
7.5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.....	28
7.5.3.    Методические рекомендации по написанию реферата.....	28
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>28</b>
<b>9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>28</b>
<b>10.    ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>30</b>

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Кара» 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» 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:

**УК-7:** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, упражнения ката из каратэ шотокан;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- 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

### 4.1. Содержание разделов

Таблица 1. Содержание элективных дисциплин по физической культуре «Караатэ»

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
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).	УК-7	Т
2	Специальная физическая подготовка по «Караатэ»	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Ката» 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.	УК-7	Т

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)</li> <li>- Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).</li> </ul>		
3	Техническая подготовка по каратэ.	Изучение техники каратэ.	УК-7	Т
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	<p>Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;</p> <p>Развитие координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к 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>	УК-7	ПЗ
5	Воспитание культуры здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обучение техники каратэ;</li> <li>– Традиционное каратэ Японии;</li> <li>– Травмы и меры профилактики;</li> <li>– Значение регулярных физических нагрузок;</li> <li>– Значение дыхательных упражнений;</li> </ul>	УК-7	ДЗ

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Рациональное питание: основные компоненты, режим питания;</li> <li>– Водный баланс в режиме тренировок;</li> <li>– Здоровый образ жизни;</li> <li>– Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.</li> <li>– Негативное воздействие наркотиков.</li> <li>– Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.</li> </ul>		
--	--	--	--	--



## 4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_\_\_ зачетные единицы  
(360 часов)

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	60	60	60	60	60	60	360
<b>Контактная работа в часах</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>204</b>
Лекции (Л)	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	
Практические занятия (ПЗ)	34	34	34	34	34	34	204
Семинарские занятия (СЗ)	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	
Лабораторные работы (ЛР)	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	Не предусм отрены	
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа:</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>129</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	Не предусм отрена	Не предусм отрена	Не предусм отрена	Не предусм отрена	Не предусм отрена	Не предусм отрена	
Реферат (Р)							
Эссе (Э)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Контрольная работа (К)	Не предусм отрена	Не предусм отрена	Не предусм отрена	Не предусм отрена	Не предусм отрена	Не предусм отрена	
Самостоятельное изучение разделов/тем							
Курсовой проект (КП)	Не предусм отрен	Не предусм отрен	Не предусм отрен	Не предусм отрен	Не предусм отрен	Не предусм отрен	
Подготовка и прохождение промежуточной		9		9		9	27

аттестации							
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>	

#### 4.3. Лекционные занятия

Таблица 3

№ п/п	Наименование лекционных занятий
	не предусмотрены

#### 4.4. Практические занятия

Таблица 4

##### 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 Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
4	Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
6	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.).
7	Знакомство с различными видами Каратэ. спорта. Техника безопасности на занятиях по каратэ. Требования 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
8	Обучение технике ударов. Обучение базовой технике каратэ. Запрещенные упражнения на занятиях по каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
9	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
10	Обучение базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
11	Совершенствование базовой техники каратэ, Развитие физических качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
12	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.).
13-14	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
15-16	Обучение базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
17	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.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.

### 1 курс 2 семестр

№ п/п	Тема
1-2	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката.
3	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
4-5	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
6	Развитие координации при помощи <b>ката</b> с использованием базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога
7-10	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - «планка» 1 мин.
12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. 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.

13	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие общей выносливости.
14-15	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Развитие физических качеств: общей выносливости.
16	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).
17	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); - метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

## 2 курс3 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить техники 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 техники 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 техники 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 техники 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 техники 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	Повторение техники безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю. Вводное тестирование функциональной подготовленности (каратиста), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники ударов измерения ЧСС на занятии.
13	Изучение основ каратэ Запрещенные удары на занятиях по каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
14	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката.
15	Приём 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 вмести (см.).
16	Совершенствование базовой техники каратэ Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
17	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.;

## 2 курс 4 семестр

№ п/п	Тема
1	Ознакомление с стилями каратэ шотокан и годзерю. Обучение технике ударов и блоков. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Упражнения на развитие гибкости.
2	Совершенствование техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
3	Применение какта-бункай с целью укрепления мышц ног, ягодиц, пресса и

	спины. Дыхательные упражнения . Развитие гибкости по системе йога.
4	Обучение базовой технике каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
5	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
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 . Развитие гибкости по системе йога.
9	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого удара и блока. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
10	Применение ката-бункай с целью укрепления 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.
12-13	Развитие координации с использованием ката-бункай. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
14-15	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
16	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.).
17	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.
2-4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Сгибание и разгибание рук поре лежа на полу (кол раз).

	Развитие гибкости суставов ног.
5-7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие общей выносливости.
8-10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Совершенствование гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
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	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
13	Развитие координации с использованием ката-бункай. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
14	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
15	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.).
16	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
17	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	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
2	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения . Развитие гибкости по системе йога.
3-4	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого удара и блока. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
5	Совершенствование базовой техники каратэ . Развитие силовых качеств упражнениями «Ката».

	Развитие гибкости по системе йога.
6	Развитие координации с использованием ката-бункай. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
7	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
8-9	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
10	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.
12-13	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
14-15	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости и гибкости.
16	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).
17	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).

#### 4.5. Лабораторные занятия

Таблица 5

№ п/п	Наименование лабораторных работ
	не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 6

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Изучение каратэ WKC;</li> <li>Техника ката;</li> <li>Изучение ката- бункай;</li> <li>Значение регулярных физических нагрузок;</li> <li>Значение дыхательных упражнений;</li> <li>Рациональное питание: основные компоненты, режим питания;</li> <li>Водный баланс в режиме тренировок;</li> <li>Здоровый образ жизни;</li> <li>Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.</li> <li>Негативное воздействие наркотиков.</li> </ol>



	11. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.
--	--

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

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация*.

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорта «Каратэ». Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

**Таблица 7 Текущий контроль успеваемости по специально-физической подготовке «Каратэ ВКС»**

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 12	12-15	15-20	20-25	более 25
2	Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
3	Наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).	0	+ 6-8	+ 8-10	+ 10-15	более + 15
4	Подъем туловища из положения лежа с фиксированными	12	12-15	15-20	20-25	более 25

	<b>ногами (кол. раз) в течении 1 мин.</b>					
<b>5</b>	<b>Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.</b>	<b>менее 10</b>	<b>10-12</b>	<b>12-15</b>	<b>15-20</b>	<b>более 20</b>
<b>6</b>	<b>Сгибание и разгибание рук с упора на колени (кол. раз)</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>более 10</b>
<b>7</b>	<b>Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.</b>	<b>50-60</b>	<b>60-80</b>	<b>70-80</b>	<b>80-90</b>	<b>90-100</b>
<b>8</b>	<b>Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.</b>	<b>40-55</b>	<b>55-65</b>	<b>65-75</b>	<b>75-85</b>	<b>85-100</b>
<b>9</b>	<b>Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>40</b>
<b>10</b>	<b>Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>35</b>
<b>11</b>	<b>Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).</b>	<b>0</b>	<b>+5</b>	<b>+8</b>	<b>+12</b>	<b>+15</b>
<b>12</b>	<b>Прыжки на скакалке (За 1 мин.)</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>135</b>

#### *5.1.1. Вопросы по темам дисциплины.*

1. Традиционное каратэ Японии;
2. Традиционные ката шотокан;
3. Травмы и меры профилактики;
4. Значение регулярных физических нагрузок;
5. Значение дыхательных упражнений;
6. Рациональное питание: основные компоненты, режим питания;
7. Водный баланс в режиме тренировок;
8. Здоровый образ жизни;
9. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.
10. Негативное воздействие наркотиков.
11. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.

*5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (не предусмотрено программой)*

*5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (не предусмотрено программой)*

*5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой).*

*5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой).*

#### **5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.**

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится **три таких контрольных мероприятия по графику**.

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование. 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 (контролируемые компетенции УК-7).

*5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы (не предусмотрено программой)*

*5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Каратэ»*

**Таблица 8 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 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.)
1.	Бег 100 м (с)											
		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	М	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-

	<b>положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)</b>	<b>Ж</b>	5	10	20	30	40	26	30	34	40	47
<b>10</b>	<b>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</b>	<b>М</b>	20	22	27	32	38	10	12	14	17	21
<b>11</b>	<b>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</b>	<b>Ж</b>	7	10	13	17	21	8	10	33	35	37

## 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 направления.

Критерием оценки уровня сформированности компетенции в рамках учебной дисциплины элективные дисциплины по ФК и С «Каратэ» является зачет. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих (см. приложение 2).

**Целью промежуточных аттестаций** по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

*Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

<b>Результаты обучения (компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов обучения</b>	<b>Виды оценочного материала</b>
<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> 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 форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)
	<b>Уметь:</b> применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)

	<p>образа и стиля жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></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"> <li>- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);</li> <li>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)</li> </ul>



## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 27.09.2019).
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835> (дата обращения: 27.09.2019).
3. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 183 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/426681> (дата обращения: 27.09.2019).

### 7.2. Дополнительная литература

1. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Гарник. - М. : МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. - 177 с. - ISBN 978-5-7264-1673-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1018538> - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1018538> (дата обращения: 27.09.2019).
2. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков [и др.] ; под науч. ред. Ф. А. Керимова. - 2018. - 136 с. - ISBN 978-5-4263-0576-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020524> (дата обращения: 27.09.2019).
3. Кузьмин, В.А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) : монография / В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-3942-5. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1031831> - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1031831> (дата обращения: 27.09.2019).
4. Порядок организации медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: Общее / Поляев Б.А. - М.:Спорт, 2017. - 108 с. ISBN 978-5-906839-77-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/914463> (дата обращения: 27.09.2019).

5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107> (дата обращения: 27.09.2019).

### 7.3. Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

### 7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

- *информационные справочные системы:*
  1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
  2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.
- *иные интернет-источники:*
  1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
  2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

Таблица 10 Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.

№	Наименование электронного ресурса	Адрес сайта	Наименование организации-владельца	Условия доступа
1.	Электронная библиотека диссертаций РГБ	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» (РГБ) Договор №095/04/0020 от 10.02.2017г.	Авторизованный доступ с электронного читального зала КБГУ
2.	«Web of Science» (WOS) – аналитическая и цитатная база данных	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Компания <u>Thomas Reuters</u> Сублицензионный договор №2016-TR от 30.11.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» (аналитическая и цитатная база данных)	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Издательство «Elsevier. Наука и технологии» Контракт №20/ЭА от 06.12.16г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Российские и зарубежные научные электронные журналы	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	НЭБ РФФИ на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
5.	База данных Science Index (РИНЦ) возможность дополнения и уточнения публикаций ученых КБГУ	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Договор № SIO-741/2017 от 27.02.2017	Авторизованный доступ для представителя вуза
6.	ЭБС «Консультант	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> <a href="http://www.medcollegelibrary.ru">http://www.medcollegelibrary.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва)	Полный доступ (регистрация по

	студента» - учебные и научные материалы по медицине		Договор № 67СЛ/09-2017 от 14.11.2017г.	IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «IPRbooks» Учебные, научные и периодические издания для вузов и СПО	<a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Лицензионный договор №2749/17 от 03.04.2017	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	Национальная электронная библиотека РГБ Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек и электронные документы образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>	ФГБУ «РГБ» Договор № 101/НЭБ/1666 от 30.08.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
9.	Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г.	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
11.	ЭБС КБГУ (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	КБГУ Положение об электронной библиотеке от 25.08.09	Полный доступ

## 7.5. Методические указания по проведению учебных занятий.

### 7.5.1. Методические указания к практическим занятиям.

Занятия по каратэ проводятся в специализированном спортивном зале. Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета позвоночника, формированию у студентов правильной техники при изучении каратэ. Упражнения на протяжении всей партерной части выполняются, как правило, методом «нон-стоп», то есть без интервалов отдыха, что значительно повышает плотность занятия. В случае поточно-серийного метода пауза между сериями заполняется катами. Первое условие подготовленности мышц для занятий каратэ - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются сидя и лежа. Необходимо следить за спокойным дыханием и расслабленной позой. Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагитальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону; шаг ноги врозь - вместе ; приставной шаг и др. На занятии необходимо использовать сочетание статических и динамических упражнений, а также дыхательных упражнений с релаксацией, катами и средствами психоэмоциональной регуляции.

Упражнения ката имеют самостоятельное значение при решении конкретной двигательной задачи, а также играют вспомогательную роль как связывающие элементы в двигательной технике, специально подготовительные или разминочные упражнения, для активного переключения с одного вида упражнения на другой. Таким

образом, отдельные ката, классические элементы и их комбинация должны служить эффективным оздоровительно-развивающим средством.

В качестве базовых средств развития психологической подготовки используются:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- формирование умений: регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

*7.5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы  
(не предусмотрено)*

*7.5.3. Методические рекомендации по написанию реферата  
(не предусмотрено)*

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

- ✓ стадион (110х90м);
- ✓ спортивный зал;
- ✓ скакалки;
- ✓ Боксёрская груша – 2 штуки;
- ✓ Боксёрские лапы-2 пары.

## **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том

числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## 10. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ»  
подготовки 11.03.04 Электроники и нанoeлектроники; Профиль подготовки  
Современные информационные технологии в электронной технике на \_\_\_\_\_  
учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры экономики и финансов протокол № \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /  
/

## Приложение 2

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. 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