

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

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
(наименование)

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ **Л.Х. Хараева**

Директор института  
\_\_\_\_\_ **О.М. Михайленко**

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20\_\_** г.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20\_\_** г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»**

**КАРАТЭ WKS**

Направление подготовки  
45.03.01 Филология

Профиль  
Зарубежная филология (Французский язык, английский язык)

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2019**

**Рабочая программа дисциплины** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «каратэ WКС». /составитель Караев А.Ш. - Нальчик: КБГУ, 2019- 30 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 подготовки 1,2,3,4,5,6, семестр, 1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «07» августа 2014 г. № 947

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....   | 4  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....   | 4  |
| 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ).....  | 4  |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....   | 6  |
| 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....                                      | 20 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....                     | 24 |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....  | 26 |
| 7.1. Основная литература .....   | 26 |
| 7.2. Дополнительная литература .....   | 26 |
| 7.3. Периодические издания .....   | 26 |
| 7.4. Интернет-ресурсы.....   | 26 |
| 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы ..... | 27 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 28 |
| 9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 30 |

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ WКС» 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 (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ WКС» 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 (МОДУЛЯ)**

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 индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- 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(МОДУЛЯ)

**Таблица 1. Содержание разделов элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Каратэ WКС», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций**

| № | Наименование раздела  | Содержание раздела  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|----------------------------------|
| 1 | Общефизическая подготовка (ОФП).<br>Подготовка к ГТО.                 | Бег 100 м (с);<br>Бег 3 км (м), 2 км (ж);<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>Прыжок в длину с разбега;<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж);<br>Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу;<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж). | ОК-8  | Т                                |
| 2 | Специальная физическая подготовка по «Каратэ WКС»                     | Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Каратэ», Шотокан, Годзерю, Шиторю<br>Тестовые задания:<br>- Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.<br>- Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.<br>- Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.<br>- Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)<br>- Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).        | ОК-8  | Т                                |
| 3 | Бункай ката, технические упражнения, техническая подготовка.          | Классическая техника каратэ, техника выполнения кат, простейшие Ударные техники.  | ОК-8  | Т                                |
| 4 | Психологическая подготовка.<br>Воспитательные средства и мероприятия. | Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;<br>Развитие координации, при исполнении ката, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе;<br>Формирование значимых морально-  | ОК-8  | ПЗ                               |

|   |   |   |      |    |
|---|---|---|------|----|
|   |   | нравственных и волевых качеств (любви к занятиям каратэ, целеустремленности, инициативности);<br>Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям  |      |    |
| 5 | Воспитание культуры здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование правильной техники стойки;</li> <li>– Различные стойки кумитэ;</li> <li>– Классические и боевые;</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> <li>– Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.</li> </ul> | ОК-8 | ДЗ |

**Таблица 2. Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорта» направление «Каратэ WКС»**  
На изучение курса отводится 426 ч

| Вид работы   | Трудоемкость, часы      |              |           |              |           |              |            |
|--|-------------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|------------|
|  | 1 сем                   | 2 сем        | 3 сем     | 4 сем        | 5 сем     | 6 сем        | Всего      |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b>  | 68                      | 77           | 68        | 77           | 68        | 68           | 426        |
| <b>Контактная работа (в часах):</b>  | 34                      | 68           | 68        | 68           | 34        | 34           | 306        |
| Лекционные занятия (Л)   | <i>Не предусмотрены</i> |              |           |              |           |              |            |
| Практические занятия (ПЗ)  | <b>34</b>               | <b>68</b>    | <b>68</b> | <b>68</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>306</b> |
| Семинарские занятия (СЗ)   | <i>Не предусмотрены</i> |              |           |              |           |              |            |
| Лабораторные работы (ЛР)   | <i>Не предусмотрены</i> |              |           |              |           |              |            |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b> | 34                      |              |           |              | 34        | 25           | 93         |
| Реферат (Р)  |                         |              |           |              |           |              |            |
| Курсовая работа (КР)   |                         |              |           |              |           |              |            |
| Самостоятельное изучение разделов  |                         |              |           |              |           |              |            |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)                                 | <i>Не предусмотрены</i> |              |           |              |           |              |            |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации                          |                         | 9            |           | 9            |           | 9            | 27         |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>  |                         | <b>зачет</b> |           | <b>зачет</b> |           | <b>зачет</b> |            |

Таблица 3. Лекционные занятия (не предусмотрено программой)

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><br>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 финиши.</i><br>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><br>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.<br>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 местатолчком двумя ногами (см).<br>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><br>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><br>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><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 11    | Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i><br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.  |
| 12    | Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники броска.</i><br>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 метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i>   |



|    |   |
|----|---|
|    | Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.  |
| 14 | Обучение техники бега на длинные дистанции 2 км (ж), 3 км (м). <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i><br>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).  |
| 15 | Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</i><br>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.  |
| 16 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2 км (ж), 3 км (м). <i>Объединение всех фаз.</i><br>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).   |
| 17 | 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. |
| 18 | Обучение технике ударов и блоков. Обучение базовым и альтернативным шагам в каратэ без смены лидирующей ноги. Запрещенные упражнения на занятиях каратэ. Развитие физических качеств исполняя ката  |
| 19 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов каратэ без смены лидирующей ноги. Развитие физических качеств упражнениями ката  |
| 20 | Обучение базовой технике каратэ. Развитие физических качеств выполняя ката  |
| 21 | Совершенствование базовой технике каратэ. Развитие физических качеств исполняя ката Развитие гибкости по системе йога.  |
| 22 | Обучение техники каратэ с использованием изученной базовой техники каратэ. Развитие физических качеств каратистов с помощью упражнений ката   |
| 23 | Совершенствование техники каратэ с использованием изученной базовой техники каратэ. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 24 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - каратэ  |
| 25 | Обучение базовой технике каратэ: (удары руками и ногами с блоками). Дыхательные упражнения - ката Развитие силовых качеств упражнениями каратэ  |
| 26 | Совершенствование базовой технике каратэ (удары ногами и руками с блоками и бросками). Дыхательные упражнения - ката. Развитие силовых качеств упражнениями каратэ.   |
| 27 | Обучение базовой технике каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями в исполнении ката. Упражнение хияншодан.   |
| 28 | Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката хияншодан». 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 хияннидан.   |

|    |   |
|----|---|
| 31 | Обучение базовой технике каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых упражнениями «ката хияншодан». Дыхательные упражнения - Каратэ.   |
| 32 | Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых упражнениями «ката хияннидан». Дыхательные упражнения - Каратэ.                                  |
| 33 | Обучение базовой технике каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями ката. Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.                      |
| 34 | Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката хияннидан». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога. |
| 35 | Обучение каратэ с использованием изученных базовой техники каратэ: Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиянсандан». Дыхательные упражнения - каратэ.  |
| 36 | Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиянсандан». Дыхательные упражнения - каратэ. Развитие гибкости по системе йога.  |

### 1курс 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 хиянсандан».   |
| 2     | Совершенствование базовой техники каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката . Упражнения «ката хиянсандан».  |
| 3     | Обучение базовой технике каратэ: (удары ногами и руками с блоками и бросками). Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиянсандан». 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 хиянсандан». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 5     | Совершенствование изученных базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката хиянэндан. Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.   |
| 6     | Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиянэндан». Дыхательные упражнения – Ката хиянэндан. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 7     | Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств фитнес «ката хиянэндан». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.   |
| 8     | Развитие силовых качеств упражнениями «ката хиянэндан». Дыхательные упражнения - каратэ. 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 хиянэндан». Дыхательные упражнения – каратэ.   |
| 10    | Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения - ката. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 11    | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.   |
| 12    | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень):<br>- подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.;<br>- определение гибкости при наклоне вперед из седа ноги вместе (см.). |

|    |   |
|----|---|
| 13 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению.</i><br>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 техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование бега по дистанции и финиш.</i><br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.   |
| 15 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование низкому старту и бега по прямой.</i><br>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).      |
| 16 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега.</i><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 17 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 18 | Совершенствование техники прыжка в длину с местатолчком двумя ногами. <i>Совершенствование толчка, приземления и фазы полета.</i><br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).                 |
| 19 | Совершенствование техники прыжка в длину с местатолчком двумя ногами.<br>Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.  |
| 20 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование разбега и отталкивания.</i><br>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.                                   |
| 21 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование приземления и полетной фазы.</i><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 22 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз.</i><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.   |
| 23 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.  |
| 24 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники разбега и движения руки.</i><br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.   |
| 25 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники броска.</i><br>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.         |
| 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><br>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 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</i><br>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.                                       |
| 29 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i><br>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).                                 |
| 30 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.</i><br>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).                          |
| 31 | Приём нормативов ГТО:<br>- Бег 100 м (с);<br>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см);<br>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);<br>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж);<br>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). |
| 32 | Приём нормативов ГТО:<br>- Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- Метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м)<br>- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |

### 2 курс 3 семестр

| № п/п | Тема   |
|-------|--|
| 1     | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО.<br>Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.   |
| 2     | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.<br>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.<br>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.<br>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><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 6  | Обучение техники прыжка в длину с места.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |
| 7  | Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>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><br>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><br>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><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 11 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).<br><i>Обучение техники разбега и движения руки.</i><br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.   |
| 12 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).<br><i>Обучение техники броска.</i><br>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 метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i><br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз).<br>Развитие общей выносливости.  |
| 14 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i><br>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). |
| 15 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</i><br>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.  |
| 16 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).<br><i>Объединение всех фаз.</i><br>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). |
| 17 | Повторение техники безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю.<br>Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники измерения ЧСС на занятии. Ката.  |

|    |  |
|----|--|
| 18 | Изучение основ каратэ. Запрещенные удары на занятиях по каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Развитие гибкости по системе йога.                                     |
| 19 | 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 с блоками). Развитие силовых качеств фитнес ««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 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - каратэ.  |
| 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.                          |
| 28 | Совершенствование базовой техники каратэ: (удары ногами и руками). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.                                  |
| 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 | Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Хиянгодан. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 33 | Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Каратэ.   |
| 34 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.  |
| 35 | Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Каратэ.   |
| 36 | Тренировка с использованием базовой техники в быстром темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.   |

#### 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 хиянгодан. 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 укрепления мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения - Ката. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 11 | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.   |
| 12 | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень):<br>- подъем ног вверх на $90^0$ из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.;<br>- определение гибкости при наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).                        |
| 13 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению.</i><br>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 техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование бега по дистанции и финиш.</i><br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.   |
| 15 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование низкому старту и бега по прямой.</i><br>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).       |
| 16 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега.</i><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 17 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 18 | Совершенствование техники прыжка в длину с местатолчком двумя ногами. <i>Совершенствование толчка, приземления и фазы полета.</i><br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.  |

|    |  |
|----|--|
|    | Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |
| 19 | Совершенствование техники прыжка в длину с местатолчком двумя ногами.<br>Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.   |
| 20 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование разбега и отталкивания.</i><br>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.  |
| 21 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование приземления и полетной фазы.</i><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.   |
| 22 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз.</i><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 23 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.   |
| 24 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники разбега и движения руки.</i><br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.  |
| 25 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (м), 700 г (м). <i>Совершенствование техники броска.</i><br>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.                      |
| 26 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз. Предварительный результат.</i><br>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><br>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 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</i><br>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.              |
| 29 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i><br>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).        |
| 30 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.</i><br>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). |



|    |   |
|----|---|
| 31 | Приём нормативов ГТО:<br>- Бег 100 м (с);<br>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см);<br>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);<br>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж);<br>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). |
| 32 | Приём нормативов ГТО:<br>- Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м)<br>- 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.<br>Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.  |
| 2     | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.<br>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.<br>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.<br>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><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.  |
| 6     | Обучение технике прыжка в длину с места толчком двух ног.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br>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.<br>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><br>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><br>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><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.   |

|    |  |
|----|--|
| 11 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i><br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.  |
| 12 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники броска.</i><br>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 метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Объединение всех фаз.</i><br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.   |
| 14 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i><br>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). |
| 15 | Обучение техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</i><br>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.  |
| 16 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). <i>Объединение всех фаз.</i><br>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).    |
| 17 | Повторение техники безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю. Повторение техники контроля ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Исполнение ката.                                 |
| 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 | Совершенствование базовой техники каратэ: (удары руками и ногами). Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Каратэ.  |
| 21 | Развитие координации при использовании базовой техники каратэ: Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 22 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.  |
| 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.  |
| 25 | Развитие координации при исполнении ката с использованием базовой техники каратэ.  |
| 26 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.  |
| 27 | Совершенствование базовой техники каратэ: (1)шотокан.(удары руками и ногами с блоками).  |

|    |   |
|----|---|
|    | Развитие силовых качеств упражнениями «Каратэ». Дыхательные упражнения - Каратэ.  |
| 28 | Совершенствование базовой техники каратэ: 1. Шотокан, Годзерю (удары руками и ногами с бросками).<br>Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога. |
| 29 | Развитие координации при исполнении ката с использованием базовой техники каратэ: 1. Шотокан, Годзерю. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Каратэ.            |
| 30 | Суставная гимнастика.<br>Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Каратэ.  |
| 31 | Тренировка с использованием базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.                                     |
| 32 | Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Ката. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 33 | Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Каратэ.  |
| 34 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.   |
| 35 | Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката Хиян Годан.                                     |
| 36 | Тренировка с использованием базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.                                     |

### 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 - Каратэ. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 3     | Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого ударного элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Каратэ.   |
| 4     | Применение ката с целью укрепления мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения – Хиян Годан. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 5     | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.   |
| 6     | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень):<br>- подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.;<br>- определение гибкости при наклоне вперед из седа ноги вместе (см.). |
| 7     | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега с соблюдением техники.</i><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 8     | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Предварительный результат.</i><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.  |
| 9     | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. <i>Предварительный результат.</i> Развитие скоростно-силовых качеств средствами  |

|    |   |
|----|---|
|    | спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |
| 10 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз бега с соблюдением техники.</i><br>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 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Предварительный результат.</i><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 12 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Предварительный результат.</i><br>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 бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i><br>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).                                 |
| 14 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i><br>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).  |
| 15 | Приём нормативов ГТО:<br>- Бег 100 м (с);<br>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см);<br>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);<br>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж);<br>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). |
| 16 | Приём нормативов ГТО:<br>- Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- Метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м)<br>- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |

#### *Лабораторные работы*

Не предусмотрены программой.

*Таблица 4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

| № | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение   |
|---|--|
| 1 | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)<br>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. |
| 2 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.   |
| 3 | Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.  |
| 4 | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.                      |

## 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.<br>/<br>Жен | Оценка в баллах    |        |                  |                |                |                      |        |                  |                |                |
|----|---|------------------|--------------------|--------|------------------|----------------|----------------|----------------------|--------|------------------|----------------|----------------|
|    |   |                  | 1 курс (16-17 лет) |        |                  |                |                | 2-3 курс (18-24 лет) |        |                  |                |                |
|    |   |                  | (1 б.)             | (2 б.) | Бронз.<br>(3 б.) | Сер.<br>(4 б.) | Зол.<br>(5 б.) | (1 б.)               | (2 б.) | Бронз.<br>(3 б.) | Сер.<br>(4 б.) | Зол.<br>(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 местатолчком 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 WKC»*

| № 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<br>(м) менее 129     | (д) 129-125<br>(м) 134-130 | (д)135-139<br>(м)135-139 | (д)135-139<br>(м) 140-144 | (д) более 140<br>(м)более 145 |
| 2     | Подъем ног на 90 <sup>0</sup> 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<br>(м) менее 58-59 | (д) 32-35<br>(м) 60-61     | (д) 36-37<br>(м) 62-64   | (д) 38-39<br>(м) 65-67    | (д) более 40<br>(м) более 68  |
| 4     | Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз)                 | (д) менее 30-31<br>(м) менее 60-64 | (д) 35-37<br>(м) 65-69     | (д) 38-39<br>(м) 70-74   | (д) 40-49<br>(м) 75-79    | (д) более 50<br>(м) более 80  |
| 5     | Подъем ног за голову   | (д)менее 12                        | 13-14                      | 15-16                    | 17-18                     | более 25                      |

|    |  |                                    |                        |                     |                        |                              |
|----|--|------------------------------------|------------------------|---------------------|------------------------|------------------------------|
|    | руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.   |                                    |                        |                     |                        |                              |
| 6  | Сгибание и разгибание рук с упора на колени (за 30 сек.)                                   | (д) менее 18-19<br>(м) менее 30-31 | (д) 20-21<br>(м) 32-33 | (д) 22-24<br>(м) 34 | (д) 25-26<br>(м) 35-36 | (д) более 27<br>(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 90° 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 вместе (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*

| №<br>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   |
|---|---|---|
| <b>ОК-8:</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>Знать:</b></p> <p>методические принципы, методы и средства физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы ЗОЖ;</li> <li>- основы самостоятельных занятий физической культурой;</li> <li>- содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <p>применять принципы, средства и методы</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 8);</li> <li>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 7)</li> </ul> |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>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"> <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> |  |
|--|---|--|

## **7. 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 - <http://lib.sportedu.ru>
2. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник - [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)
3. Контрольные тесты по теории и методике физической культуры - <http://window.edu.ru/resource/649/28649>
4. Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru>
5. Министерство спорта Кабардино-Балкарии - <http://минспорткбр.рф>

6. <https://ru.wikipedia.org/кататэ>
7. <http://www.newpaltzkarate.com/article/Article1SA>.

**К современным профессиональным базам данных:**

| №п/п | Наименование электронного ресурса                           | Краткая характеристика   | Адрес сайта   | Условия доступа  |
|------|---|--|---|--|
| 1.   | ЭБД РГБ   | Электронные версии 885898 полных текстов диссертаций и авторефератов из фонда Российской государственной библиотеки  | <a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>             | Авторизованный доступ из библиотеки (к. 112-113)   |
| 2.   | «Web of Science» (WOS)                                      | Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около 12,5 тыс. журналов   | <a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a> | Доступ по IP-адресам КБГУ  |
| 3.   | Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» | Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций  | <a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>               | Доступ по IP-адресам КБГУ  |
| 4.   | Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)                   | Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                     | Полный доступ  |
| 5.   | База данных Science Index (РИНЦ)                            | Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.  | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                     | Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ |
| 6.   | Национальная электронная библиотека РГБ                     | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний   | <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>                             | Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ  |

### **7.5. 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.

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

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

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

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый);
- ✓ тренажерные залы -2;
- ✓ стойки, флажки, фишки;
- ✓ скакалки;
- ✓ мячи (футбольные-30 штук);
- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук);
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук);
- ✓ коврики для СМГ – 30 штук.

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

### **8.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов 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 невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

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

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

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).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет проводится в устной форме.

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

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

по направлению подготовки 45.03.01 Филология, профиль Зарубежная филология  
(Французский язык, английский язык) на 20\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_ учебный год

| №<br>п/п | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых<br>изменений (дополнений) | Примечание |
|----------|---------------------|---|------------|
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |
|          |                     |   |            |

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата