

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 _____ М.С. Тамазов

« ____ » _____ 20 ____ г

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
_____ О.И. Михайленко

« ____ » _____ 20 ____ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.ДВ.11.10 «ЕДИНОБОРСТВА»

Направление подготовки:
41.03.05 Международные отношения

Профиль подготовки
Международные отношения и внешняя политика

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Нальчик, 2020

Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» /составители Караев А.Ш. – *Нальчик: КБГУ*, 2020 – 36 с.

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» 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 41.03.05 Международные отношения, *профиль «Международные отношения и внешняя политика»*

(код и наименование направления подготовки)

утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 15.06.2017 № 555.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	20
5.1. <i>Оценочные материалы для текущего контроля.....</i>	20
5.1.1. <i>Вопросы по темам дисциплины.....</i>	22
5.1.2. <i>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (типовые задачи).....</i>	22
5.1.3. <i>Оценочные материалы для выполнения рефератов)(не предусмотрено программой).....</i>	22
5.1.4. <i>Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой).....</i>	22
5.1.5. <i>Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой).....</i>	22
5.2. <i>Оценочные материалы для рубежного контроля.....</i>	22
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	26
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
7.1. <i>Нормативно-законодательные акты.....</i>	29
7.2. <i>Основная литература.....</i>	29
7.3. <i>Дополнительная литература.....</i>	29
7.4. <i>Периодические издания.....</i>	29
7.5. <i>Интернет-ресурсы.....</i>	29
7.6. <i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы.....</i>	31
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32
8.1. <i>Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....</i>	33
9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ).....	35
10. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	36

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» 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 в возможности 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:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- 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.
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- 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.
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» 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 универсальной компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения универсальной компетенций выпускника:

УК-7.1 – Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- основы самостоятельных занятий физической культурой;

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

Уметь:

- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время;

- выполнять простейшие приемы самозащиты и ката.

Владеть:

- навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности.

УК-7.2 – Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

- содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.

Уметь:

- применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений (КАТА и КУМИТЭ);

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, упражнения ката из каратэ.

Владеть:

- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.3 – Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

Знать:

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности.

Уметь:

- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности.

Владеть:

- приемами техники каратэ и дыхательной гимнастики для психологической разгрузки и повышения работоспособности.

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1. Содержание элективных дисциплин по физической культуре «Единоборства» направление «каратэ тенгу-до»

№	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 «каратэ»	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Кумитэ», Йога, «Ката», «Джуу-кумитэ», Санбон-кумитэ. 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	УК-7	Т

		сек. - Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз) - Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).		
3	Изучение катам, Джуу-кумитэ, санбон кумитэ.	Каратэ тенгу-до,ката, санбон кумитэ, ипон кумитэ, ката ренгокай.	УК-7	Т
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; Развитие координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе; Формирование значимых морально- нравственных и волевых качеств (любви к занятиям каратэ, целеустремленности, инициативности); Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям	УК-7	ПЗ
5	Воспитание культуры здорового образа жизни.	– Формирование правильной техники каратэ; Изучение ката; – Изучение санбон кумитэ, ипон кумитэ; – Значение регулярных физических нагрузок; – Значение дыхательных упражнений;	УК-7	ДЗ

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

**Структура дисциплины элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Единоборства» направление «каратэ тенгу-до»**

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

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	68	68	68	68	68	68	408
Контактная работа в часах	34	34	34	34	34	34	204
Лекции (Л)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Практические занятия (ПЗ)	34	34	34	34	34	34	204
Семинарские занятия (СЗ)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Лабораторные работы (ЛР)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Самостоятельная работа (в часах):	34	25	34	25	34	25	177
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Реферат (Р)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
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 отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Самостоятельное изучение разделов/тем	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Самоподготовка	34	25	34	25	34	25	177
Курсовой проект (КП)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Подготовка и прохождение		9		9		9	27

промежуточной аттестации							
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет		зачет	

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> 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	Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол). Развитие общей выносливости.
4	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.
5	Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
6	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); общей выносливости.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. 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.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
9	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение технике разбега и движения руки и броска.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
10	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 (кол. раз). Развитие общей выносливости.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга:

	<ul style="list-style-type: none"> - 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	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.
13-14	Обучение кумитэ и ката. Обучение базовой технике каратэ без смены лидирующей ноги джуу-кумитэ. Запрещенные упражнения на занятиях по каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката и кумитэ.
15-16	Совершенствование базовых и альтернативных шагов кумитэ без смены лидирующей ноги ката и кумитэ. Развитие физических качеств.
17-18	Обучение базовым и альтернативным шагам кумитэ без смены лидирующей ноги ката и кумитэ Развитие физических качеств упражнениями «Ката и кумитэ».
19-21	Совершенствование базовых и альтернативных шагов кумитэ без смены лидирующей ноги санбон кумитэ, ипон кумитэ. Развитие физических качеств упражнениями «ката». Развитие гибкости по системе йога.
22	<p>Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Обучение базовым и альтернативным шагам и ударам кумитэ и ката: (шаги со сменой лидирующей ноги). Дыхательные упражнения – ката. Развитие силовых качеств упражнениями в партере.
24-26	Совершенствование базовых и альтернативных шагов и ударов в кумитэ: (шаги со сменой лидирующей ноги ката и кумитэ). Дыхательные упражнения – ката. Развитие силовых качеств упражнениями «КАТА».
27	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката.
28	Обучение технике кумитэ и ката с использованием изученных базовой техники каратэ: Развитие физических качеств упражнениями ката и кумитэ «каратэ тенгудо». Ката ренгокай.
29	Обучение базовой технике кумитэ и ката: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката. Упражнения «Ката ренгокай».
30	Совершенствование базовой техники каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката «джуу-кумитэ». Упражнения на гибкость по системе йога.
31	Обучение технике каратэ с использованием изученной базовой техники каратэ (шаги с ударами со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката. Развитие гибкости по системе йога.
30	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – КАТА.

31	Обучение базовой технике каратэ: Развитие силовых качеств упражнениями ката «кумитэ». Дыхательные упражнения – ката ренгокай.
32	Совершенствование базовой техники каратэ: Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ». Дыхательные упражнения – ката.
33	Совершенствование техники ката и кумитэ с использованием изученной базовой техники кумитэ и ката: Развитие силовых качеств упражнениями ката «ката ренгокай». Дыхательные упражнения – ката.
34	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.

1 курс 2 семестр

№ п/п	Тема
1	Обучение базовой технике кумитэ и ката: (шаги с ударами со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката. Упражнения «Ката ренгокай».
2	Совершенствование базовой техники: (шаги с ударами со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката. Упражнения «Ката ренгокай».
3	Обучение базовой технике каратэ: Развитие силовых качеств упражнениями ката «Ката ренгокай». Развитие гибкости по системе йога.
4	Совершенствование базовой технике кумитэ и ката: Развитие силовых качеств упражнениями ката «ката ренгокай». Развитие гибкости по системе йога.
5-10	Совершенствование изученной базовой техники кумитэ и ката Развитие силовых качеств упражнениями ката. Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 2 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - «планка» 1 мин.
12	Совершенствование базовой техники кумитэ и ката. Развитие силовых качеств упражнениями ката «кумитэ». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
13-18	Развитие силовых качеств упражнениями ката и кумитэ «ката ренгокай». Дыхательные упражнения – ката. Развитие гибкости по системе йога.
19-25	Совершенствование базовой техники ката и кумитэ, обращая внимание на правильное выполнение каждого ударного элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Дыхательные упражнения – ката ренгокай.
26	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения – ката ренгокай. Развитие гибкости по системе йога.
27	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.
28-30	Совершенствование технике бега на короткие дистанции – 100 м. Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине

	(число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
31	Совершенствование техники бега на короткие дистанции – 100 м. <i>Совершенствование бега по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
32	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости
33	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).
34	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 курс 3 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции – 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции – 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции – 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.

8	Обучение 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 (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники измерения ЧСС на занятии. Ката и кумитэ.
13-14	Изучение основ каратэ. Запрещенные удары на занятиях каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
15-16	Совершенствование базовой техники кумитэ: ката, ката ренгокай, джуу-кумитэ, санбон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «кумитэ». Дыхательные упражнения – ката.
17-18	Совершенствование базовой техники кумитэ: Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ». Дыхательные упражнения – ката.
19-20	Изучение ката и кумитэ: ката ренгокай, джуу-кумитэ, санбон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «ипон кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
21	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
22	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 течение 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Совершенствование базовой техники каратэ: кумитэ, санбон кумитэ, ката ренгокай. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
24	Совершенствование базовой техники кумитэ: Джуу-кумитэ, санбон кумитэ, ката. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.

25	Изучение техники ката и кумитэ: ката ренгокай, джуу кумитэ, санбон кумитэ.
26	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката.
27	Совершенствование базовой техники каратэ: кумитэ, ката, джуу-кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «джуу-кумитэ». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
28	Совершенствование базовой техники каратэ: ката, джуу-кумитэ, ипон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Ипон кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
29	Изучение базовой техники каратэ: кумитэ, джуу-кумитэ, санбон кумитэ. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
30	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательная гимнастика – Ката.
31	Кардио-тренировка с использованием ката ренгокай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
32	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката ренгокай». Дыхательные упражнения – Ката. Развитие гибкости по системе йога.
33	Совершенствование базовой техники ката в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката ренгокай». Дыхательные упражнения – Ката.
34	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;

2 курс 4 семестр

№ п/п	Тема
1	Ознакомление со стилем каратэ тенгу-до. Обучение кумитэ и ката Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Упражнения на развитие гибкости.
2	Совершенствование ударной и бросковой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Ката ренгокай». Развитие гибкости по системе йога.
3-7	Совершенствование базовой техники ката и кумитэ в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями ката «спарринги». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
8	Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Дыхательные упражнения – ката. Развитие гибкости по системе йога.
9	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.
10-14	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката ренгокай «Кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
15	Изучение базовой технике кумитэ и ката Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.

16	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.
17-20	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
21-32	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
33	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.).
34	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;

	<p>- бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).</p> <p>- наклон вперед из положения стоя (см.).</p>
12	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). Ката.
13	Повторение основ кумитэ (запрещенные удары на занятиях по каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Развитие гибкости по системе йога.
14-15	Совершенствование базовой техники каратэ: кумитэ, ката, джуу-кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката ренгокай». Дыхательные упражнения – Ката.
16-17	Совершенствование базовой техники каратэ: ката, кумитэ, ката ренгокай, джуу-кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
18	Изучение базовой технике каратэ: ката, джуу-кумитэ, ипон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Развитие гибкости по системе йога.
19	Совершенствование базовой техники каратэ: ката, ипон кумитэ, ката ренгокай. Развитие силовых качеств упражнениями ката «джуу-кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
20-21	Совершенствование базовой техники кумитэ: ката, ипон кумитэ, санбон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.
22	<p>Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <p>- полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;</p> <p>- подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол. раз);</p> <p>- наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).</p>
23	Изучение базовой технике каратэ: ката, ипон кумитэ, санбон кумитэ, ката ренгокай.
24	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
25-26	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
27-28	Совершенствование базовой техники каратэ: ката, кумитэ, ипон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Джуу-кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
29	Изучение базовой техники каратэ: ипон кумитэ, ката ренгокай, джуу-кумитэ. Дыхательные упражнения – ката.
30	Кардио-тренировка с использованием ката ренгокай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
31-32	Совершенствование базовой техники кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката ренгокай». Дыхательные упражнения – ката.
33	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – ката.
34	<p>Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <p>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин;</p>

	- 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 Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
2	Развитие силовых качеств упражнениями ката «Ипон кумитэ». Дыхательные упражнения – ката ренгокай. Развитие гибкости по системе йога.
3-4	Совершенствование базовой техники каратэ, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
5	Применение ката ренгокай целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения – Ката. Развитие гибкости по системе йога.
6	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.
7	Обучение базовой технике каратэ: ката, ипон кумитэ, санбон кумитэ. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
8	Кардио-тренировка с использованием ката в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
8-15	Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай. Развитие гибкости по системе йога.
16-22	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката ренгокай». Дыхательные упражнения.
23-26	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.
27-32	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i> Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
33	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).
34	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).

Таблица 5 Лабораторные работы (не предусмотрено программой)

Таблица 6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (не предусмотрены программой)

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 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» направление «каратэ тенгу-до».

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» направление «каратэ тенгу-до». 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

№ 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 ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	12	12-15	15-20	20-25	более 25
5	Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
6	Сгибание и разгибание рук с упора на колени (кол. раз)	3	5	7	9	более 10
7	Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	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.	40-55	55-65	65-75	75-85	85-100
9	Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	7	10	12	15	20
10	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)	6	8	10	12	15
11	Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	0	+5	+8	+12	+15
12	«Планка»	10 сек.	20 сек.	30 сек.	40 сек.	1 мин.

5.1.1. Вопросы по темам дисциплины.

1. Исполнение ката (составления комплекса упражнений ката);
2. Ката. Как подбирать нужные физические упражнения;
3. Ипон кумитэ, Джуу-кумитэ;
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 (типовые задачи).

Перечень типовых задач для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой практических занятий по дисциплине элективный дисциплина по ФК и С «Каратэ».

Примерные темы рефератов по дисциплине

1. каратэ как средство физического воспитания.
2. Место физической культуры и спорта в жизни современного общества.
3. Гигиенические требования к местам проведения занятий по каратэ.
4. Методика развития физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила) на занятиях по каратэ.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Методика проведения занятий при изучении ката.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Профилактика травматизма при занятиях по каратэ.
9. Значение закаливания для здоровья и методические требования к его организации.
10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.

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).

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	-	-	-	-	-

	положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	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

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 физической культуре и спорту «Единоборства» направление «каратэ тенгу-до» 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

Наименование компетенции	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы самостоятельных занятий физической культурой; - методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время; - выполнять простейшие приемы самозащиты и ката. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного 	<ul style="list-style-type: none"> – типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8).

		уровня физической подготовленности.	
	<p>УК-7.2 – Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни; - выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений (КАТА и КУМИТЭ); - выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, упражнения ката из каратэ. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> – типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8).

	<p>УК-7.3 – Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности.</p> <p>Уметь: - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: - приемами техники каратэ и дыхательной гимнастики для психологической разгрузки и повышения работоспособности.</p>	<p>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);</p> <p>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8).</p>
--	--	--	---

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить способность использовать в профессиональной деятельности, в том числе в повседневной жизни, сформированные компетенции в рамках учебной дисциплины элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» направление «каратэ тенгу-до» – УК-7.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Нормативно-законодательные акты

1. Гражданский кодекс РФ: [электронный ресурс]// Доступ из справочной системы «Гарант». <http://www.garantexpress.ru>
2. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 320 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Управление государственными финансами и регулирование финансовых рынков». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Консультант Плюс: URL: www.consultant.ru
3. Федеральный закон от 22.04.1996 №39-ФЗ (ред. от 28.12.2013) «О рынке ценных бумаг». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Консультант Плюс: URL: www.consultant.ru.

7.2. Основная литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013.
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д. (1-е изд.) учебник, 2013.
3. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования- М.: Академия, 2012.
4. Серженко Е.В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. – Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. – 76 с.

7.3. Дополнительная литература

1. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: Учебно-методическое пособие Общее / Капка Б., Йеневайн О. – М.: Спорт, 2016. – 176 с. ISBN 978-5-906839-14-5
2. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. – М.: Человек, 2014. – 148 с. ISBN 978-5-906131-33-1
3. Философия здоровья / Под ред. Клочкова Е.В. – М.: Теревинф, 2015. – 273 с.: ISBN 978-5-4212-0224-0

7.4. 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

7.5. Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>

Перечень ЭБС, используемых в образовательном процессе:

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая	http://www.isiknowledge.com/	Доступ по IP-адресам КБГУ

		и наукометрическая база данных, в которой индексируются около 12,5 тыс. журналов		
2.	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	http://www.scopus.com	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	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	http://elibrary.ru	Полный доступ
4.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	http://www.studmedlib.ru http://www.medcollegelib.ru	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том	https://e.lanbook.com/	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

		числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.		
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	https://нэб.рф	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
7.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	http://iprbookshop.ru/	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://www.biblio-online.ru/	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	http://www.prilib.ru	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
10.	ЭБС КБГУ	(электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	http://lib.kbsu.ru	Полный доступ

7.6. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы.

Методические указания к практическим занятиям.

Занятия по каратэ проводятся в спортивном зале. Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета. Упражнения на протяжении тренировки 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 кумитэ – повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются исполнением ката. Необходимо следить за спокойным дыханием. Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону (ката ренгокай); шаг ноги врозь различные удары; приставной шаг и др. На занятии необходимо использовать сочетание статических и динамических упражнений, а также дыхательных упражнений с релаксацией, катами ренгокай и средствами психоэмоциональной регуляции.

Упражнения ката имеют самостоятельное значение при решении конкретной двигательной задачи, а также играют вспомогательную роль как связывающие элементы в двигательной и ударной технике, специально подготовительные или разминочные упражнения, для эстетического оформления занятия, средства для активного переключения с одного вида упражнения на другой. Таким образом занятия по каратэ, классические элементы и их комбинация, выполняемые 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, эмоциональности, а также 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.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы (не предусмотрено программой)

Методические рекомендации по написанию реферата (не предусмотрено программой)

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» направление «каратэ тенгу-до» требует следующее материально-техническое обеспечение:

- ✓ стадион (110х90м);
- ✓ спортивный зал;

- ✓ скакалки;
- ✓ гимнастические коврики – 30 штук;
- ✓ гимнастические скамейки.

Программное обеспечение, используемое в образовательном процессе:

Зарубежное лицензионное ПО

№	Производитель	Наименование	лицензии	№ договора на 2020 год
1.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES	лицензия	ДОГОВОР №20/ЭА-223
2.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES	лицензия	ДОГОВОР №20/ЭА-223
3.	MSAcademicEES	Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	лицензия	ДОГОВОР №20/ЭА-223
4.	MSAcademicEES	WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES (Корпоративная подписка на продукты Windows операционная система и офис)	лицензия	ДОГОВОР №20/ЭА-223
5.	AdobeCreativeCloud	Adobe Creative Cloud for Teams – All Apps. Лицензии Education Device license для образовательных организаций	лицензия	ДОГОВОР №20/ЭА-223
6.	ABBYY	ABBYY FineReader	лицензия	ДОГОВОР №20/ЭА-223

Зарубежное ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.		Web Browser - Firefox	КБГУ	Бесплатно
2.	Фирма Sun Microsystems	Apache OpenOffice	Аналог Microsoft Office	Бесплатно

Российское лицензионного ПО

№	Производитель	Наименование	лицензии	№ договора на 2020 год
1.	Kaspersky	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License	лицензия	ДОГОВОР №20/ЭА-223
2.	DrWeb	Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита + Центр управления на 12 мес., 200 ПК, продление	лицензия	ДОГОВОР №20/ЭА-223
3.		Антиплагиат ВУЗ	лицензия	ДОГОВОР №20/ЭА-223

Российское ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	Сроки лицензии
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	для просмотра электронных документов в стандарте PDF	Бесплатно
2.	Россия	7zip	архиватор	Бесплатно

8.1. 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, прочесть 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.

9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства»
подготовки 41.03.05 Международные отношения; профиль Международные отношения и внешняя политика 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 _____ /
/

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

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