

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор института ПИИФСО

 О.И. Михайленко
 «30» мая 2023 г.

**Элективной дисциплины по физической культуре и спорту
Б1.В.ДВ.01.10 Единоборства»**

Направление подготовки
46.03.01 – «История»

Профиль подготовки

Изучение и преподавание всеобщей, отечественной и региональной истории

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Год начала подготовки: **2021**

Нальчик 2023

Рабочая программа Элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» / сост. Караев А.Ш. – Нальчик: КБГУ, 2023. – 40 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 46.03.01 – «История», 1,2,3,4,5,6 семестров, 1,2,3 курсов.

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 46.03.01 История, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1291 от 08.10.2020.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО..... | 4 |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины | 5 |
| 4. Содержание и структура дисциплины | 6 |
| 4.1. Содержание разделов дисциплины | 6 |
| 4.2. Общая трудоемкость дисциплины..... | 10 |
| 4.3. Практические занятия..... | 11 |
| 5. Оценочные средства для текущего, рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации | 29 |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков(или) опыта деятельности. | 32 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины | 33 |
| 7.1. Основная литература..... | 33 |
| 7.2. Дополнительная литература:..... | 33 |
| 7.3. Периодические издания..... | 33 |
| 7.4. Интернет-ресурсы | 33 |
| 7.5. Методические указания к практическим занятиям | 36 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 36 |
| Лист изменений (дополнений)..... | 40 |

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины 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, способностью 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 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Единоборства» является дисциплиной вариативной части учебного плана по направлению подготовки 46.03.01 – «История».

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Единоборства» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин по физической культуре и спорту в объеме не менее 408 академических часов, которые являются обязательными для освоения

и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

Уметь:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, 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

4.1. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела | Содержание раздела | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Форма контроля |
|-------|--|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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 | Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающегося |

| | | | | |
|---|--------------------------------|--|------|---|
| 2 | <i>Техническая подготовка.</i> | <p>Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в каратэ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способы атак каратистов - Стойки каратиста. - Техника ударов руками и ногами (прямые) - Техника ударов руками и ногами (боковые) - Техника нападения - Техника выполнения прыжковых ударов - Техника ударов и блоков - Техника передвижений - Совершенствование техники ударов руками и ногами. - Совершенствование техники атакующих ударов. - Совершенствование техники защитных ударов - Совершенствование техники ударов и блоков. - Совершенствование техники передвижений. - Совершенствование техники ударов руками и ногами в прыжке. - Совершенствование техники ударов руками и ногами с разворота. | УК-7 | Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающегося Реферат |
| 3 | <i>Тактическая подготовка.</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Атакующие действия. - Защитные действия. - Тактические действия в спаррингах. - Совершенствование точности различных ударов. - Совершенствование техники защиты и блоков. - Совершенствование техники защиты и нападения. - Совершенствование тактики ведения боя. - Совершенствование технико-тактических действий на спаррингах. - Совершенствование | УК-7 | Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающегося |

| | | | | |
|---|------------------------------------|---|------|--|
| | | разновидностей сочетаний перехода от одного удара к другому | | |
| 4 | Общая физическая подготовка. (ОФП) | <p>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спринтерский бег от 30 до 60 м; - бег на длинные дистанции до 1 км; - специальные упражнения для каратиста нанесение ударов по маке варе; - силовая подготовка (отжимание от пола, подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями). <p>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; - опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. <p>3. Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперёд сидя на полу; - наклоны в разные стороны; -размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; -упражнения в шпагате. <p>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания с отягощением и без; - выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; - прыжки в длину. <p>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в сопротивлении с партнёром; - упражнения с предметами (гантелями, резиновыми жгутами, нанесение ударов по лапам, гимнастическими скамейками). | УК-7 | Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающегося |

| | | | | |
|---|--|--|------|---|
| 5 | <p><i>Специальная физическая подготовка (СФП).</i></p> | <p>1. Специальные упражнения каратиста <i>Упражнения в беге</i> - Бег на носках со сменой способов передвижения. - Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком. - Бег со сменой направления через каждые 5–10 м. - Бег с различными видами прыжков через скакалку. - Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов. <i>Нанесение ударов по груше.</i> - Отработка ударов по лапам. - Отработка ударов по маке варе. - отработка ката - Отработка в парах ударов и блоков руками. - Отработка ударов руками и ногами в парах. - Ударная работа по груше с отягощениями (грузиками). - Ударная работа по маке варе с привязанными на руки резиновыми жгутами. - Спарринги в парах, применяя различные удары прямые и боковые и защита от них. - Упражнение ката хияншодан, хияннидан. Отработка ударов в парах. <i>Упражнения в парах.</i> 1. Отработка Бросковой техники при нападении и при клинче соперника. 2. Отработка техники карате шотокан в парах. 3. Отработка техники бросков, подсечек. спарринги. 4. Ударная работа по маке варе с грузиками на руках и ногах. 2. <i>Специальная силовая</i></p> | УК-7 | <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающегося</p> |
|---|--|--|------|---|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p><i>подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передвижений по татами (с грузом) в усложненных условиях; - имитация ударных движений каратиста с использованием отягощений, резиновых жгутов; - прыжки через скамейку. <p><i>3. Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение с высокого старта до 30 м; - челночный бег – 5х6 м; - отработка ударов руками и ногами; - отработка быстрых ударов руками и ногами. <p><i>4. Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; - упражнения с использованием передвижений и ударов по воздуху. | | |
|--|--|---|--|--|

Структура дисциплины

4.2. Общая трудоемкость дисциплины

| Вид работы | Трудоемкость, часы | | | | | | |
|--|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 сем | 2 сем | 3 сем | 4 сем | 5 сем | 6 сем | Всего |
| Общая трудоемкость (в часах) | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 408 |
| Контактная работа (в часах): | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 204 |
| Лекционные занятия (Л) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 204 |
| Семинарские занятия (СЗ) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа | 34 | 25 | 34 | 25 | 34 | 25 | 177 |
| Реферат (Р) | | | | | | | |
| Курсовая работа (КР) | | | | | | | |
| Самоподготовка | 34 | 25 | 34 | 25 | 34 | 25 | 177 |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | | 9 | | 9 | | 9 | 27 |
| Вид промежуточной аттестации | | зачет | | зачет | | зачет | |

4.3. Практические занятия

Таблица № 3

1 курс 1 семестр

| № занятия | № раздела | Тема |
|-----------|-----------|--|
| 1 | 1 | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов. |
| 2 | 1 | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 3 | 1 | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости. |
| 4 | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение низкому старту и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 5 | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости. |
| 6 | 1 | 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 | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с местатолчком двумя ногами (см). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости. |
| 8 | 1 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (М), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (Ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 9 | 1 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости. |
| 10 | 1 | 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 | 1 | Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение технике разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, 1 гибкости. |

| | | |
|----|---|---|
| 12 | 1 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники броска.</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. |
| 13 | 1 | 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 | 1 | Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение старту т и бегу по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 15 | 1 | Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 16 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 17 | 1 | 1. Знакомство с различными видами каратэ Техника безопасности на занятиях по каратэ Требование к одежде и инвентарю. 2. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (исходный уровень): - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 30 сек. |
| 18 | 1 | 1. Знакомство с каратэ-до шотокан, история возникновения и развития. 2. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень): - подъем ног вверх из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.; - определение гибкости при наклоне вперед из седа ноги вместе (см.). |
| 19 | 1 | 1. Обучение измерению ЧСС на занятии. Измерение функциональной подготовленности (степ-тест). 2. Обучение базовой технике каратэ. 3. Развитие силовых качеств, с использованием различных ударов по маке варе и по лапам с отягощением. Компл. №1 |
| 20 | 2 | 1. Совершенствование базовой технике каратэ. 2. Развитие силовых качеств. Отработка различных ударов по маке варе и по лапам с отягощением. Компл. №1 |

| | | |
|----|-----|---|
| | | 3 Развитие гибкости суставов. |
| 21 | 2 | 1. Обучение базовой технике каратэ 2. Развитие силовых качеств . Отработка ударов и отработка различных ударов в парах. Компл. №1 3 Отработка различных ударов по маке варе и по лапам. |
| 22 | 2 | 1. Совершенствование базовой техники каратэ 2. Развитие силовых качеств . Отработка ударов и отработка ударов по лапам. Компл. №1 3. Изучение упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 23 | 2 | 1. Обучение базовой технике каратэ. 2. Развитие силовых качеств. Отработка ударов по маке варе и по груше, спарринги. Компл. № 3 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 24 | 2 | 1. Совершенствование базовой техники каратэ. 2. Развитие силовых качеств. Отработка различных ударов по маке варе и по лапам, спарринги. Компл. № 3 3 Упражнения ката хияншодан. |
| 25 | | 1.Кардио тренировка с использованием изученной базовой техникой каратэ. 2. Развитие силовых качеств . Отработка блоков и контр ударов, отработка ударов по маке варе и по груше. Компл. № 3 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 26 | 1 | 1. Обучение базовой технике каратэ. 2. Развитие силовых качеств . Обучение технике подсечек и добивания, отработка блоков от различных ударов. Компл. № 3 3 Упражнения ката хияншодан. |
| 27 | 2 | 1. Совершенствование базовой технике каратэ. 2. Развитие силовых качеств. Отработка бросковой техники и ударной. Компл. № 4 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 28 | 2 | 1. Обучение базовой технике каратэ. 2. Развитие силовых качеств. Отработка различных ударов по лапам и по груше, учебный спарринг. Компл. № 4 3 Упражнения ката хияншодан. |
| 29 | 3 | 1. Совершенствование базовой технике каратэ. 2. Развитие силовых качеств. Отработка различных ударов и блоков от ударов, отработка бросков и подсечек с добиванием. Компл. № 4 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 30 | 3,4 | 1. Кардио тренировка с использованием изученной базовой техникой каратэ. 2. Развитие силовых качеств . Отработка на лапах и маке варе, отработка серийных ударов и блоков. Компл. № 4 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |

| | | |
|----|-----|---|
| 31 | 2 | 1. Обучение базовой технике каратэ. 2. Развитие силовых качеств . Отработка ударов и блоков, отработка ударов по маке варе и по лапам. Компл. № 5 3 Упражнения ката хияншодан. |
| 32 | 3,4 | 1. Совершенствование базовой техники каратэ. 2. Развитие силовых качеств. Отработка различных ударов ногами и руками, отработка бросков и подсечек. Компл. № 4 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 33 | 2 | 1. Обучение базовой технике каратэ, обучение ката. 2. Развитие силовых качеств . Отработка блоков и ударов, подсечек и бросков. Компл. № 5 3 Учебный спарринг, упражнение ката хияншодан. |
| 34 | 3 | 1. Совершенствование базовой техники каратэ. 2. Развитие силовых качеств . Отработка ударов и блоков, ката хияншодан. Компл. № 5 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 35 | 1 | 1. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (исходный уровень): - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа с выполнением ударов, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 30 сек. |
| 36 | 1 | 1. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень): - подъем ног вверх из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимание на кулаках (кол. раз) в течении 30 сек.; - нанесение различных ударов по лапам в течение 1 мин. |

1 курс 2 семестр

| № занятия | № раздела | Тема |
|-----------|-----------|--|
| 1 | 3 | 60 мин. Задачи: 1. Совершенствование координации, при нанесении ударов на спаррингах. 2. Развитие силовых качеств. Совершенствование реакции ударов и бросков. 3. Дыхательные упражнения, медитация. |
| 2 | 3 | 60 мин. Задачи: 1. Совершенствование техники ранее изученных серий ударов и отработка их на спаррингах. 2. Развитие силовых качеств. Отработка различных ударов по маке вае и по лапам с применением грузиков на руках и ногах. Компл. № 7 3. Развитие гибкости суставов. |
| 3 | 3,4 | 60 мин. Задачи: 1. Совершенствование навыков выполнения базовой техники |

| | | |
|----|-----|---|
| | | <p>каратэ.</p> <p>Отработка элементами силовых ударных серий.</p> <p>2. Развитие силовых качеств.</p> <p>3. Оработка ударов по маке варе и по лапам. Компл. № 7</p> <p>4. Дыхательные упражнения, медитация.</p> |
| 2 | 2 | <p>60 мин.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Кардио тренировка.</p> <p>2. Укрепление силы спины и пресса.</p> <p>3. Развитие гибкости суставов.</p> |
| 5 | 3 | <p>60 мин.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствование техники ранее изученных серий ударов и блоков.</p> <p>2. Обучение серийным ударами броскам целью укрепления глубоких мышц, развитию гибкости и обретению силы.</p> <p>3. Дыхательные упражнения, медитация.</p> |
| 6 | 3 | <p>60 мин.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствование техники серийных ударов каратэ.</p> <p>2. Силовой комплекс для рук и пресса.</p> <p>3. Развитие гибкости суставов комплексом каратэ.</p> |
| 7 | 3 | <p>60 мин.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Обучение новой технике ударов и блоков каратэ.</p> <p>2. Развитие силовых качеств.</p> <p>3. Оработка ударов и блоков, бросков, подсечек. Компл. № 7</p> <p>4. Развитие гибкости суставов комплексом каратэ.</p> |
| 8 | 3 | <p>60 мин.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствование спаррингов и серийным ударам.</p> <p>2. Силовой комплекс для рук, пресса, спины.</p> <p>3. Дыхательные упражнения, медитация.</p> |
| 9 | 2 | <p>60 мин.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Кардио тренировка с элементами ударов, блоков и бросков.</p> <p>2. Развитие силовых качеств.</p> <p>3. Оработка различных ударов и блоков с грузиками на руках и ногах.</p> <p>4. Развитие гибкости суставов комплексом каратэ.</p> |
| 10 | 3,4 | <p>60 мин.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствование ударных связок из базовой техники каратэ.</p> <p>2. Развитие силовых качеств.</p> <p>Отработка ударов и блоков по маке варе и по лапам. Компл. № 7</p> <p>3. Развитие гибкости суставов комплексом каратэ.</p> |
| 11 | 3 | <p>60 мин.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Совершенствование ранее изученных ударных серий каратэ.</p> <p>2. Силовой комплекс для рук, пресса, спины.</p> <p>3. Дыхательные упражнения, медитация.</p> |
| 12 | 3 | <p>60 мин.</p> <p>Задачи:</p> |

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>1. Кардио тренировка с элементами бросковой и ударной техники каратэ.</p> <p>2. ката хияншодан, хин нидан.</p> <p>3. Дыхательные упражнения, медитация.</p> |
| 13 | 1 | <p>Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению.</i></p> <p>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.</p> |
| 14 | 1 | <p>Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование бегу по дистанции и финиш.</i></p> <p>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.</p> |
| 15 | 1 | <p>Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование низкому старту и бега по прямой.</i></p> <p>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).</p> |
| 16 | 1 | <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега.</i></p> <p>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.</p> |
| 17 | 1 | <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат.</p> <p>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.</p> |
| 18 | 1 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с местатолчком двумя ногами. <i>Совершенствование толчка, приземления и фазы полета.</i></p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> |
| 19 | 1 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с местатолчком двумя ногами.</p> <p>Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.</p> |
| 20 | 1 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование разбега и отталкивания.</i></p> <p>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.</p> |
| 21 | 1 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование приземления и полетной фазы.</i></p> <p>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.</p> |
| 22 | 1 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз.</i></p> <p>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.</p> |
| 23 | 1 | <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | | гибкости. |
| 24 | 1 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости. |
| 25 | 1 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники броска.</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. |
| 26 | 1 | 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 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование старта и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 28 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 29 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 30 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 31 | 1 | Приём нормативов ГТО: - Бег 100 м (с); - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). |
| 32 | 1 | Приём нормативов ГТО: - 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

| № занятия | № раздела | Тема |
|-----------|-----------|---|
| 1 | 1 | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов. |
| 2 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | Совершенствование технике 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 | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости. |
| 6 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 9 | 1 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости. |
| 10 | 1 | 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 | 1 | Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости. |

| | | |
|----|---|---|
| 12 | 1 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники броска.</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. |
| 13 | 1 | 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 | 1 | Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение старту т и бегу по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 15 | 1 | Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 16 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие физических качеств: Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 17 | 4 | 1.Совершенствование базовой техники каратэ. 2.Развитие скоростно- силовых качеств, 3. Ударной техники каратэ. Компл. №1 3 Упражнения ката хияншодан, хияннидан. |
| 18 | 2 | 1. Кардио тренировка с использованием изученной базовой техники ударов и блоков каратэ. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. отработка ударов по маке варе и по груше. Компл. № 3 4. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 19 | 2 | 1. Совершенствование базовой техники каратэ. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. отработка ударов по маке варе и по груше. Компл. № 3 4. Упражнения ката хияншодан, хияннидан. |
| 20 | 2 | 1. Развитие координации связкой из базовой техники каратэ: отработка серий ударов по маке варе ,отработка ударов по лапам и груше. 2. Развитие скоростно- силовых качеств. Спарринги. Компл. № 4 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 21 | 2 | 1. Совершенствование базовой технике каратэ. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Отработка ударов по маке варе и по лапам. Компл. № 4 3 Упражнения ката хияншодан , хияннидан. |
| 22 | 2 | 1. Развитие координации при нанесении ударных связок из базовой техники каратэ: отработка различных ударных связок по маке варе и по лапам. |

| | | |
|----|---|---|
| | | <p>2. Развитие скоростно-силовых качеств .</p> <p>3.Отработка серий ударов по маке варе и по лапам. Компл. № 4</p> <p>4. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ.</p> |
| 23 | 2 | <p>1. Кардио тренировка с использованием изученных базовой техники каратэ.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Отработка ударов по маке варе и по груше. Компл. № 4</p> <p>3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ.</p> |
| 24 | 4 | <p>1. Совершенствование базовой техники каратэ.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Отработкой ударной техники по маке варе и по груше. Компл. № 5</p> <p>3 Упражнения ката хияншодан, хияннидан.</p> |
| 25 | 2 | <p>1. Развитие координации с использованием ударных связок из базовой техники каратэ: ударная работа на лапах и на маке варе ,отработка бросковой техники.</p> <p>2. Развитие скоростно- силовых качеств.</p> <p>Отработка ударной техники на лапах и маке варе. Компл. № 4</p> <p>3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ.</p> |
| 26 | 3 | <p>1. Совершенствование базовой технике каратэ: ударная работа с использованием грузиков и резинового жгута.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Отработка ударов по маке варе и по груше. Компл. № 5</p> <p>3 Упражнения ката хияншодан, хияннидан.</p> |
| 27 | 2 | <p>1. Развитие координации ударных связок из базовой техники каратэ: ударная работа по маке варе и по лапам.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Отработке различных ударов и блоков по маке варе и по груше. Компл. № 5</p> <p>3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ.</p> |
| 28 | 2 | <p>1. Изучение новых ударных связок из базовой техники каратэ.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых качеств при нанесении ударов по маке варе и по лапам. Компл. № 6</p> <p>3. Дыхательные упражнения, медитация.</p> |
| 29 | 2 | <p>1. Кардио тренировка с элементами бросковой и ударной техники каратэ.</p> <p>2. Развитие силы рук, пресса, спины.</p> <p>3. Развитие гибкости суставов комплексом каратэ.</p> |
| 30 | 3 | <p>1.Совершенствование навыков выполнения базовой техники каратэ с элементами ударов подсечек и бросков. Повышение аэробных резервов организма.</p> <p>2.Развитие силовых качеств.</p> <p>Развитие гибкости суставов и мышц ног, рук, ягодиц, брюшного пресса, спины.</p> <p>3.развитие гибкости суставов.</p> |
| 31 | 2 | <p>1. Совершенствование базовой техники каратэ.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых качеств .</p> <p>Отработка ударной серии по маке варе и по лапам. Компл. № 6</p> <p>3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ.</p> |
| 32 | 4 | <p>1. Совершенствование техники карате на спаррингах.</p> <p>2. Силовые упражнения в парах при борьбе с болевыми приёмами.</p> <p>3. Ката хияншодан, хияннидан.</p> |

| | | |
|----|---|---|
| 33 | 3 | 1. Совершенствование ранее изученного ударного комплекса каратэ. 2. Силовой комплекс для рук, пресса, спины. 3. Дыхательные упражнения ,медитация. |
| 34 | 2 | 1. Кардио тренировка с элементами ударов бросков и подсечек. 2. Спарринги. 3. Дыхательные упражнения ,медитация. |
| 35 | 2 | 1. Совершенствование комплекса ударных серий каратэ. 2. Комплекс скоростно- силовых ударных упражнений. Подготовка к тестированию физических качеств (сила ног, рук, пресса). 3. Дыхательные упражнения ,медитация. |
| 36 | 1 | 1. Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (исходный уровень): - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 30 сек. |

2 курс 4 семестр

| № занятия | № раздела | Тема |
|-----------|-----------|---|
| 1 | 2 | 1. Совершенствование базовой техники каратэ. 2. Развитие скоростно-силовых качеств при отработке ударов по маке варе и по груше. Компл. № 6 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 2 | 2 | 1. Ознакомление с новыми ударами и бросками из восточных единоборств. 2. Изучение технике ката. 3. Спарринги. |
| 3 | 2 | 1. Изучение новых связок из базовой техники каратэ, обращая внимание на правильное выполнение каждого ударного элемента. 2. Дыхательные упражнения из системы каратэ. 3. Силовые ударные упражнения с применением грузиков. |
| 4 | 3 | 1. Совершенствование комплекса ударных серий каратэ. 2. Силовые упражнения отработка ударов с резиновым жгутом и с грузиками на руках и ногах. 3. Спарринги. |
| 5 | 2 | 1. Развитие координационных способностей каратистов при нанесении серийных ударов и блоков. 2. Развитие скоростно-силовых качеств . Отработка ударов с отягощениями по маке варе и по лапам. Компл. № 7 3. Совершенствование упражнений на гибкость по системе каратэ. |
| 6 | 2 | 1. Совершенствование комбинаций ударной техники каратэ. 2. Комплекс силовых упражнений. Подготовка к тестированию физических качеств (сила ног, рук, пресса). 3. Дыхательные упражнения, медитация. |
| 7 | 4 | 1. Совершенствование ударной и бросковой техники базовых элементов каратэ. 2. упражнения ката хияншодан, хияннидан. 3. Развитие дыхательных мышц, медитация. |

| | | |
|----|---|---|
| 8 | 3 | 1. Использование элементов ударной и бросковой техники каратэ с высокой интенсивностью. 2. Развитие мышц брюшного пресса. 3. Упражнение на развитие гибкости. |
| 9 | 3 | 1. Совершенствование навыков выполнения базовой ударной техники каратэ с элементами силовых упражнений. Повышение аэробных резервов организма. 2. Развитие силовых качеств . Развитие мышц ног, рук, ягодиц, брюшного пресса, спины. 3. Развитие гибкости суставов. |
| 10 | 4 | 1. Совершенствование каратистами ранее изученных ударных комбинаций. 2. Силовые упражнения, направленные на проработку мышц брюшного пресса, в сочетании с комплексом упражнений на растяжку основных групп мышц. 3. Развитие силовых способностей. |
| 11 | 2 | 1. Кардио тренировка с элементами ударов бросков и подсечек. 2. Спарринги. 3. Дыхательные упражнения, медитация. |
| 12 | 3 | 1. Совершенствование каратистами комбинаций ударов и бросков. 2. Упражнения для ловкости и гибкости в силовой тренировке. 3. Упражнение на развитие гибкости. |
| 13 | 1 | Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 14 | 1 | Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости. |
| 15 | 1 | Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование низкому старту и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости:наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 16 | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости. |
| 17 | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости. |
| 18 | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с местатолчком двумя ногами. <i>Совершенствование толчка, приземления и фазы полета.</i> Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |

| | | |
|----|---|--|
| 19 | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с местатолчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости. |
| 20 | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование разбега и отталкивания.</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. |
| 21 | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование приземления и полетной фазы.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости. |
| 22 | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости. |
| 23 | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. |
| 24 | 1 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости. |
| 25 | 1 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (м), 700 г (м). <i>Совершенствование техники броска.</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. |
| 26 | 1 | 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 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование старта т и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 28 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 29 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической |

| | | |
|----|---|---|
| | | скамье (см). |
| 30 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 31 | 1 | Приём нормативов ГТО: - Бег 100 м (с); - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). |
| 32 | 1 | Приём 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

| № занятия | № раздела | Тема |
|-----------|-----------|--|
| 1 | 1 | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов. |
| 2 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | Совершенствование технике 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 | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости. |
| 6 | 1 | Обучение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |

| | | |
|----|---|---|
| 7 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости. |
| 12 | 1 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники броска.</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. |
| 13 | 1 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости. |
| 14 | 1 | Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение старту т и бегу по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 15 | 1 | Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 16 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие физических качеств: силы:поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 17 | 1 | 1. Развитие координационных способностей. Комбинированные удары и броски. 2. Силовой комплекс упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины (в парах). 3. Дыхательные упражнения, медитация. |

| | | |
|----|---|---|
| 18 | 2 | 1. Совершенствование техники базовой техники ударов и бросков каратэ. 2. Дыхательные упражнения. 3. Упражнения на расслабление, медитация. |
| 19 | 4 | 1. Интервальная тренировка каратистов с применением периодической смены силовых и аэробных интервалов. 2. Дыхательные упражнения, исполнение ката. 3. Упражнение на развитие гибкости. |
| 20 | 2 | 1. Обучение новым комбинациям ударов, подсечек и бросков каратэ. 2. Дыхательные упражнения. 3. Упражнения ката хияншодан, хияннидан. |
| 21 | 2 | 1. Использование элементов и ударных связок каратэ высокой интенсивности. 2. Развитие скоростных способностей. 3. Упражнение на развитие гибкости. |
| 22 | 3 | 1. Совершенствование навыков выполнения базовой техники каратэ. Повышение аэробных резервов организма. 2. Развитие силовых качеств. Развитие силы мышц ног, рук, ягодиц, брюшного пресса, спины. 3. Улучшение гибкости суставов. |
| 23 | 3 | 1. Кардио тренировка каратистов с элементами ударной и бросковой техники. 2. Спарринги 3. Дыхательные упражнения, медитация. |
| 24 | 4 | 1. 1. Совершенствование комплекса ударной и бросковой техники каратэ. 2. Упражнения для ловкости и гибкости в силовой тренировке. 3. Упражнение на развитие гибкости. |
| 25 | 2 | 1. Развитие координационных способностей. Комбинированные удары и броски. 2. Силовой комплекс упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины (в парах). 3. Дыхательные упражнения, медитация. |
| 26 | 4 | 1. Совершенствование техники базовой техники ударов и бросков каратэ. 2. Дыхательные упражнения. 3. Упражнения на расслабление, медитация. |
| 27 | 4 | 1. Интервальная тренировка каратистов с применением периодической смены силовых и аэробных интервалов. 2. Дыхательные упражнения, исполнение ката. 3. Упражнение на развитие гибкости. |
| 28 | 2 | 1. Совершенствование связок из базовой ударной и бросковой техники каратэ. 3. Комплекс силовых упражнений. Подготовка к тестированию физических качеств (сила ног, рук, пресса). |
| 29 | 2 | 1. Обучение новым комбинациям ударов, подсечек и бросков каратэ. 2. Дыхательные упражнения. 3. Упражнения ката хияншодан, хияннидан. |
| 30 | 2 | 1. Использование элементов и ударных связок каратэ высокой интенсивности. |

| | | |
|----|---|--|
| | | 2. Развитие дыхательных мышц. 3. Упражнение на развитие гибкости. |
| 31 | 4 | 1. Совершенствование навыков выполнения базовой техники каратэ. Повышение аэробных резервов организма. 2. Развитие силовых качеств мышц ног, рук, ягодиц, брюшного пресса, спины. 3. Развитие гибкости суставов. |
| 32 | 3 | 1. Совершенствование ранее изученных ударных комбинаций каратэ. 2. Силовые упражнения направленные на проработку мышц брюшного пресса, в сочетании с комплексом упражнений на растяжку основных групп мышц. 3. Развитие скоростных способностей. |
| 33 | 4 | 1. Кардио тренировка каратистов с элементами ударной и бросковой техники. 2. Спарринги 3. Дыхательные упражнения, медитация. |
| 34 | 4 | 1. Совершенствование комплекса ударной и бросковой техники каратэ. 2. Упражнения для ловкости и гибкости в силовой тренировке. 3. Упражнение на развитие гибкости. |
| 35 | 2 | 1. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания на кулаках (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа с нанесением ударов руками, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 30 сек. |
| 36 | 2 | 1. Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта (исходный уровень): - подъем ног вверх из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимание от пола на кулаках (кол. раз) в течении 30 сек.; - определение гибкости при наклоне вперед из седа ноги врозь (см.). |

3 курс бсеместр

| № занятия | № раздела | Тема |
|-----------|-----------|--|
| 1 | 2 | 1. Изучение новых связок из базовой техники каратэ. 2. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью отработки ударов с применением грузиков на руках и ногах. Компл. № 9 3. Дыхательные упражнения, медитация. |
| 2 | 2 | 1. Кардио тренировка с элементами базовой ударной и бросковой техники каратэ. 2. Развитие силы рук, пресса, спины. 3. Развитие гибкости суставов комплексом каратэ. |
| 3 | 4 | 1. Совершенствование навыков выполнения базовой техники каратэ с элементами силовых упражнений. Повышение аэробных резервов организма. 2. Развитие силовых качеств. 3. Развитие силы мышц ног, рук, ягодиц, брюшного пресса, спины. 4. Улучшение гибкости суставов. |
| 4 | 4 | 1. Совершенствование ранее изученных комбинаций каратэ. 2. Силовые упражнения, направленные на проработку мышц |

| | | |
|----|---|---|
| | | брюшного пресса, в сочетании с комплексом упражнений на растяжку основных групп мышц. 3. Развитие скоростных качеств. |
| 5 | 4 | 1. Кардио тренировка с элементами ударной и бросковой техники каратэ. 2. Ката. 3. Дыхательные упражнения, медитация. |
| 6 | 2 | 1. Использование ударных комбинаций высокой интенсивности. 2. Развитие силовых качеств. 3. Упражнение на развитие гибкости. |
| 7 | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега с соблюдением техники.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости. |
| 8 | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости. |
| 9 | 1 | 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 | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз бега с соблюдением техники.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (М), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (Ж). Развитие гибкости суставов ног. |
| 11 | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Предварительный результат.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости. |
| 12 | 1 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Предварительный результат.</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. |
| 13 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 14 | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 15 | 1 | Приём 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); |

| | | |
|----|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - 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.). |
| 16 | 1 | Приём нормативов ГТО: <ul style="list-style-type: none"> - 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). |

5. Оценочные средства для текущего, 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*.

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

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.

| № | Характеристика направленности тестов | Муж. / Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|----|--|------------------|--------------------|--------|------------------|----------------|----------------|----------------------|--------|------------------|----------------|----------------|
| | | | 1 курс (16-17 лет) | | | | | 2-3 курс (18-24 лет) | | | | |
| 1. | Бег 100 м (с) | | (1 б.) | (2 б.) | Бронз. (3 б.) | Сер. (4 б.) | Зол. (5 б.) | (1 б.) | (2 б.) | Бронз. (3 б.) | Сер. (4 б.) | Зол. (5 б.) |
| | | М | 15,0 | 14,9 | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 15,8 | 15,4 | 15,1 | 14,8 | 13,5 |
| | | Ж | 18,4 | 18,2 | 18 | 17,6 | 16,3 | 18,0 | 17,8 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | М | 10,0 | 9,40 | 9,20 | 8,50 | 7,50 | - | - | - | - | - |
| | | Ж | 12,3 | 12,10 | 11,50 | 11,20 | 9,50 | 12,10 | 11,50 | 11,35 | 11,15 | 10,30 |
| 3. | Бег 3 км (мин, сек) | М | 16,0 | 15,3 | 15,10 | 14,40 | 13,10 | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 12,30 |
| | | Ж | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Прыжок в длину с 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 |

Специально-физическая подготовка Капо Каратэ WKF

| № п/п | Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | | | |
|--------------|---|------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| | | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
| 1 | Приседания на одной ноге (правой и левой) | 4 | 7 | 10 | 12 | 15 |
| 2 | Подъем туловища вверх из положения лёжа (руки за головой) на 90° | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз) | 25 | 30 | 35 | 40 | 50 |
| 5 | Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.). | 0 | +5 | +8 | +12 | +15 |
| | | | | | | |

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков(или) опыта деятельности.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в 1,3,4,6 семестре является зачет.

Критерии сформированности компетенций

| показатели достижения заданного уровня освоения компетенций | Показатель оценивания | Оценка | Критерий оценивания |
|--|--|---------------|---|
| Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7) | зачтено | 1. Полное посещение практических занятий. Выполнение контрол. нормативов на «удовлетворительно» и выше. 2. Частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контр. нормативов на «удовлетворительно» и выше. |
| Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7) | | |
| Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7) | | |
| Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7) | не зачтено | Частичное посещение (менее 50 %) или не посещение практических занятий Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на "неудовлетворительно" |
| Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7) | | |
| Владеет | средствами и методами укрепления | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7) | | |
|--|---|--|--|

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие. М.: КНОРУС, 2010. 240 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник. М.: Академия, 2013. 320 с.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д (1- е изд.) учебник. - М.: Академия, 2013. 256 с.

7.2. Дополнительная литература:

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М.: Академия, 2012. 416 с.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под редакцией Н. Ю. Мельникова. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — ISBN 978-5-9718-0613-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40780.html>
3. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>
4. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64983.html>
5. Физическая культура студента. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гандарики, 2001. 448 с.
6. Физическая культура. Учебник / Под ред. М.Я. Виленского. М.: КНОРУС, 2013. 424 с.

7.3. Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

7.4. Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

2. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>
3. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>
5. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
6. Контрольные тесты по теории и методике физической культуры - <http://window.edu.ru/resource/649/28649>
7. Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru>
8. Министерство спорта Кабардино-Балкарии - <http://минспорткбр.рф>

**Сведения об электронных информационных ресурсах,
к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ**

| №п/п | Наименование электронного ресурса | Краткая характеристика | Адрес сайта | Условия доступа |
|------|---|--|--|--|
| 1. | Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ) | Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе | http://elibrary.ru | Полный доступ |
| 2. | 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.medcollegelibrary.ru | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 3. | ЭБС «Лань» | Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | https://e.lanbook.com/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 4. | ЭБС «Лань» | Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы. | https://e.lanbook.com/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 5. | Национальная электронная | Объединенный электронный каталог | https://rusneb.ru/ | Доступ с электронного |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| | библиотека РГБ | фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний | | читального зала библиотеки КБГУ |
| 6. | ЭБС «IPSMART» | 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиозданий. | http://iprbookshop.ru/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 7. | ЭБС «IPSMART» (ЭОР РКИ) | Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг) | http://iprbookshop.ru/ http://www.ros-edu.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://urait.ru/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 9. | ЭБС «Юрайт» для ВО | Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | https://urait.ru/ | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 10. | Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье | Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям | http://polpred.com | Доступ по IP-адресам КБГУ |
| 11. | 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. №115, 214) |

| | | | | |
|-----|-----------------|---|---|---------------|
| 12. | ЭБС КБГУ | (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД) | http://lib.kbsu.ru | Полный доступ |
|-----|-----------------|---|---|---------------|

7.5. Методические указания к практическим 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

В распоряжение кафедр, осуществляющих реализацию рабочей программы по дисциплине «ФК», для студентов имеются:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый)
- ✓ тренажерные залы -2 (в каждом стандартный комплект тренажерных устройств, всего- 26)
- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ 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.

Перечень программных продуктов, используемых при проведении занятий:
лицензионное программное обеспечение:

| № | Наименование программы |
|----|---|
| 1. | Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов <i>Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. Вуз 4.0», Модуль поиска текстовых заимствований “Объединенная коллекция 2020»</i> |
| 2. | Система оптического распознавания текста <i>SETERE OCR для РЭД ОС</i> |
| 3. | Редактор изображений <i>AliveColors Business (лицензия для образовательных учреждений)</i> |
| 4. | Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты <i>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition</i> |
| 5. | Пакет офисного программного обеспечения <i>Р7-Офис. Профессиональный (Десктопная версия)</i> |
| 6. | Право использования программного обеспечения для планирования и проведения онлайн-мероприятий (трансляций, телемостов/ аудио-видеоконференций, вебинаров) <i>Webinar Enterprise TOTAL 150 участников</i> |
| 7. | Программный пакет внутриорганизационного интранет-портала <i>DeskWork Enterprise</i> |

свободно распространяемые программы:

- WinZip;
- Adobe Acrobat Reader;
- DjVu Plug-in;
- Foxit Reader

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. помещением для самостоятельной работы и коллективного пользования специальными техническими средствами – аудитория №145 ГУК.
 2. альтернативной версией официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
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 экзамене зачитываются ассистентом;
 - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся.
- 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);
 - зачет/экзамен проводится в письменной форме;
- 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, объекту 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 экзамен проводится в устной форме.

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

| Категории обучающихся по нозологиям | Материально-техническое и программное обеспечение (ПО) |
|-------------------------------------|--|
| С нарушениями зрения | <p>Тифлотехнические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сканирующая и читающая машина SARA CE (1 шт.); - портативный тактильный дисплей Брайля «Focus 14 Blue» (совместимый с планшетными устройствами, смартфонами и ПК) (1 шт.); - видеоувеличитель портативный HV-MVC (4 шт.); - ноутбук, обеспечивающий связь с интерактивной доской в классе (при наличии), с компьютером преподавателя (в подразделениях есть с каждой интерактивной доской); - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля VP Columbia (1 шт.); - интерактивная доска (в подразделениях). <p>ПО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программа невизуального доступа к информации на экране компьютера JAWS for Windows (на одном компьютере); |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - программа для чтения вслух текстовых файлов (Tiger Software Suit (TSS)); - программа экранного доступа с синтезом речи для слепых и слабовидящих (NVDA); - стандартные средства операционной системы Windows (экранная лупа, голосовые функции); - программа увеличения изображения на экране (обеспечение масштаба увеличения экрана, возможность регулировки яркости и контрастности, а также инверсии и замены цветов; возможность оптимизировать внешний вид курсора и указателя мыши, возможность наблюдать увеличенное и не увеличенное изображение одновременно перемещать увеличенную зону при помощи клавиатуры или мыши и др.). |
| С нарушениями слуха | <p>Специальные технические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беспроводная система линейного акустического излучения; - беспроводная Bluetooth гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Trekz Titanium» (1 шт.); - проводная гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Sportz Titanium" (1 шт.); - проводная гарнитура Defender (1 шт.); - персональный коммуникатор EN – 101 (5 шт.); - Радиокласс Сонет (7 шт) - мультимедиа-компьютер; - мультимедийный проектор; - интерактивные и сенсорные доски. <p>ПО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующее речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера. <p>Майкрософт Диктейт: https://dictate.ms/Subtitle Edit (бесплатные)</p> <p>«Сурдофон»</p> |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата | <p>Специальные технические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные клавиатуры (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш); - клавиатура адаптированная с крупными кнопками + пластиковая накладка, разделяющая клавиши, беспроводная Clevy Keyboard + Clevy Cove (3шт.); - джойстик компьютерный Joystick SimplyWorks беспроводной (3шт.); - ноутбук + приставка для ай-трекинга к ноутбуку PCEye Mini (1 шт); - сменная кресло-коляска (3 шт.) - гусеничный подъемник (6 шт.) <p>ПО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальное программное обеспечение, позволяющее воспроизводить специальные математические функции и алгоритмы - программное обеспечение для просмотра и масштабирования для масштабируемой векторной графики (SVG) (IVEO Viewer). |

Лист изменений (дополнений)

**в рабочей программе Элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Единоборства»
по направлению подготовки 46.03.01 – «История»
на _____ учебный год**

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

Обсуждена и рекомендована на заседании института _____

наименование института

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

Директор института

подпись, расшифровка подписи, дата