

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

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

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ Ю.М. Азикова

«30» мая 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института ППФСО  
\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

«30» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**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: **2022**

**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"> <li>- Способы атак каратистов</li> <li>- Стойки каратиста.</li> <li>- Техника ударов руками и ногами (прямые)</li> <li>- Техника ударов руками и ногами (боковые)</li> <li>- Техника нападения</li> <li>- Техника выполнения прыжковых ударов</li> <li>- Техника ударов и блоков</li> <li>- Техника передвижений</li> <li>- Совершенствование техники ударов руками и ногами.</li> <li>- Совершенствование техники атакующих ударов.</li> <li>- Совершенствование техники защитных ударов</li> <li>- Совершенствование техники ударов и блоков.</li> <li>- Совершенствование техники передвижений.</li> <li>- Совершенствование техники ударов руками и ногами в прыжке.</li> <li>- Совершенствование техники ударов руками и ногами с разворота.</li> </ul>	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и обучающегося Реферат
3	<i>Тактическая подготовка.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Атакующие действия.</li> <li>- Защитные действия.</li> <li>- Тактические действия в спаррингах.</li> <li>- Совершенствование точности различных ударов.</li> <li>- Совершенствование техники защиты и блоков.</li> <li>- Совершенствование техники защиты и нападения.</li> <li>- Совершенствование тактики ведения боя.</li> <li>- Совершенствование технико-тактических действий на спаррингах.</li> <li>- Совершенствование</li> </ul>	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"> <li>- спринтерский бег от 30 до 60 м;</li> <li>- бег на длинные дистанции до 1 км;</li> <li>- специальные упражнения для каратиста нанесение ударов по маке варе;</li> <li>- силовая подготовка (отжимание от пола, подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями).</li> </ul> <p>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.</li> </ul> <p>3. Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперёд сидя на полу;</li> <li>- наклоны в разные стороны;</li> <li>-размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>-упражнения в шпагате.</li> </ul> <p>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением и без;</li> <li>- выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки;</li> <li>- прыжки в длину.</li> </ul> <p>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в сопротивлении с партнёром;</li> <li>- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми жгутами, нанесение ударов по лапам, гимнастическими скамейками).</li> </ul>	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</p> <p><i>Упражнения в беге</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на носках со сменой способов передвижения.</li> <li>- Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.</li> <li>- Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.</li> <li>- Бег с различными видами прыжков через скакалку.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><i>Нанесение ударов по груше.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка ударов по лапам.</li> <li>- Отработка ударов по маке варе.</li> <li>- отработка ката</li> <li>- Отработка в парах ударов и блоков руками.</li> <li>- Отработка ударов руками и ногами в парах.</li> <li>- Ударная работа по груше с отягощениями (грузиками).</li> <li>- Ударная работа по маке варе с привязанными на руки резиновыми жгутами.</li> <li>- Спарринги в парах, применяя различные удары прямые и боковые и защита от них.</li> <li>- Упражнение ката хияншодан, хияннидан.</li> </ul> <p>Отработка ударов в парах.</p> <p><i>Упражнения в парах.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка Бросковой техники при нападении и при клинче соперника.</li> <li>2. Отработка техники карате шотокан в парах.</li> <li>3. Отработка техники бросков, подсечек. спарринги.</li> <li>4. Ударная работа по маке варе с грузиками на руках и ногах.</li> </ol> <p>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"> <li>- имитация передвижений по татами (с грузом) в усложненных условиях;</li> <li>- имитация ударных движений каратиста с использованием отягощений, резиновых жгутов;</li> <li>- прыжки через скамейку.</li> </ul> <p>3. <i>Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта до 30 м;</li> <li>- челночный бег – 5х6 м;</li> <li>- отработка ударов руками и ногами;</li> <li>- отработка быстрых ударов руками и ногами.</li> </ul> <p>4. <i>Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;</li> <li>- упражнения с использованием передвижений и ударов по воздуху.</li> </ul>		
--	--	---	--	--

## Структура дисциплины

### 4.2. Общая трудоемкость дисциплины

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	68	68	68	68	68	68	408
<b>Контактная работа (в часах):</b>	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>						
<b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b>	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 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 vare 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 vare 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 vare 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 vare ,отработка бросковой техники.</p> <p>2. Развитие скоростно- силовых качеств.</p> <p>Отработка ударной техники на лапах и маке vare. 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 vare 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 vare и по лапам.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Отработке различных ударов и блоков по маке vare 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 vare 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 vare 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"> <li>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж);</li> <li>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).</li> </ul>
16	1	Приём нормативов ГТО: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м)</li> <li>- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</li> </ul>

### 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

<b>9</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)</b>	<b>М</b>	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-
		<b>Ж</b>	5	10	20	30	40	26	30	34	40	47
<b>10</b>	<b>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</b>	<b>М</b>	20	22	27	32	38	10	12	14	17	21
<b>11</b>	<b>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</b>	<b>Ж</b>	7	10	13	17	21	8	10	33	35	37

**Специально-физическая подготовка Капо Каратэ WKF**

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

## 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/](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	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	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.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	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.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	Национальная электронная	Объединенный электронный каталог	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>	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.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	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)	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a> <a href="http://www.ros-edu.ru/">http://www.ros-edu.ru/</a>	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.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	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.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	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	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	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	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)

12.	<b>ЭБС КБГУ</b>	(электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	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"> <li>- сканирующая и читающая машина SARA CE (1 шт.);</li> <li>- портативный тактильный дисплей Брайля «Focus 14 Blue» (совместимый с планшетными устройствами, смартфонами и ПК) (1 шт.);</li> <li>- видеоувеличитель портативный HV-MVC (4 шт.);</li> <li>- ноутбук, обеспечивающий связь с интерактивной доской в классе (при наличии), с компьютером преподавателя (в подразделениях есть с каждой интерактивной доской);</li> <li>- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля VP Columbia (1 шт.);</li> <li>- интерактивная доска (в подразделениях).</li> </ul> <p>ПО:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- программа невизуального доступа к информации на экране компьютера JAWS for Windows (на одном компьютере);</li> </ul>

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

**Лист изменений (дополнений)**

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

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

**Обсуждена и рекомендована на заседании института \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_  
наименование института

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

**Директор института**

\_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата