

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

**ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>
Руководитель образовательной программы _____ Т.А. Хежев	Директор института _____ О.И. Михайленко
« ____ » _____ 2024 ____ г	« ____ » _____ 2024 ____ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**«ЕДИНОБОРСТВО КАРАТЭ»**

Направление подготовки:  
08.03.01 Строительство

Профиль подготовки  
Промышленное и гражданское строительство

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Нальчик, 2024

**Рабочая программа дисциплины** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборство каратэ» /составители Караев А.Ш.,Хежев А.А.,Жероков З.А. - *Нальчик: КБГУ, 2024 – 38 с.*

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборство каратэ» предназначена для преподавания дисциплины по выбору *вариативной* части программы бакалавриата, студентам *очной* формы обучения по всем направлениям (специальностям) подготовки 1,2,3,4,5,6, семестр, 1,2,3 курса.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности) 08.03.01 Строительство  
(код и наименование направления подготовки)  
утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 31.05.2017 г. № 481

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	22
5.1.    Оценочные материалы для текущего контроля. ....	22
5.1.1. Вопросы по темам дисциплины. ....	24
5.1.2.    Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (типовые задачи) ....	24
5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов)(не предусмотрено программой) .....	24
5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой). ....	24
5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой). ....	24
5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля. ....	24
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	28
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	Ошибка! Закладка не определена.9
7.1. Основная литература .....	Ошибка! Закладка не определена.9
7.2. Дополнительная литература.....	Ошибка! Закладка не определена.9
7.3. Периодические издания .....	Ошибка! Закладка не определена.9
7.4. Интернет-ресурсы.....	30
7.5 Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы. ....	344
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	344
9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	356
10.    ПРИЛОЖЕНИЯ .....	377

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

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «каратэ» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, а также использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборство каратэ» является компонентом образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Реализация примерной учебной программы осуществляется на 1- 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**Знать:**

- базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и

двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;

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

**Уметь:**

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;

- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений (КАТА и КУМИТЭ), комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самозащиты и ката;

- 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

Таблица 1. Содержание элективных дисциплин по физической культуре «Единоборство каратэ»

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Подготовка к ГТО.	Бег 100 м (с); Бег 3 км (м), 2 км (ж); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Прыжок в длину с разбега; Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж); Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж).	УК-7	Т
2	Специальная физическая подготовка по «каратэ»	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Кумитэ», Йога, «Ката», «Джуу-кумитэ», Санбон-кумитэ. Тестовые задания: - Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин. - Подъем ног вверх на 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. - Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - Сгибание и разгибание	УК-7	Т

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

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

**Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорта» направление «Единоборство каратэ»**

*Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет \_\_\_\_ зачетных единиц  
(376 часов)*

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Общая трудоемкость (в часах)	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>376</b>
<b>Контактная работа в часах</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>190</b>
Лекции (Л)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Практические занятия (ПЗ)	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>190</b>
Семинарские занятия (СЗ)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Лабораторные работы (ЛР)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>159</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Реферат (Р)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Эссе (Э)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Контрольная работа (К)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Самостоятельное изучение разделов/тем	34	21	34	21	30	19	<b>159</b>
Самоподготовка	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Курсовой проект (КП)	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	Не предусм отрено	
Подготовка и прохождение		<b>9</b>		<b>9</b>		<b>9</b>	<b>27</b>

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

Таблица 3. Лекционные занятия (не предусмотрено программой)

Таблица 4. Практические занятия

**1 курс 1 семестр**

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
5	Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
6	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); общей выносливости.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
9	Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение технике разбега и движения руки и броска.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
10	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз). Развитие общей выносливости.

11	<p>Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 100 м (с);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя (см.).</li> </ul>
12-13	<p>Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</i></p> <p>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж).</p> <p>Развитие гибкости суставов ног.</p>
14-15	<p>Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финиш.</i></p> <p>Развитие силовых качеств: сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол).</p> <p>Развитие общей выносливости.</p>
16-17	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.</p> <p>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.);</p> <p>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.</p>
18-19	<p>Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p>
20-23	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); общей выносливости.</p>
24-25	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.</p>
26	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие гибкости.</p>
27	<p>Совершенствование базовых и альтернативных шагов и ударов в кумитэ: (шаги со сменой лидирующей ноги ката и кумитэ). Дыхательные упражнения – ката . Развитие силовых качеств упражнениями «КАТА».</p>
28	<p>Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.</p>
29	<p>Обучение технике кумитэ и ката с использованием изученных базовой техники каратэ:</p> <p>Развитие физических качеств упражнениями ката и кумитэ «каратэ тенгудо». Ката ренгокай.</p>
30	<p>Обучение базовой технике кумитэ и ката: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката . Упражнения «Ката ренгокай».</p>
31	<p>Совершенствование базовой техники каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката «джуу-кумитэ». Упражнения на гибкость по системе йога.</p>

32	Обучение технике каратэ с использованием изученной базовой техники каратэ (шаги с ударами со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката. Развитие гибкости по системе йога.
33	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.
34	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.

### 1 курс 2 семестр

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

28	Совершенствование базовой техники кумитэ и ката: Развитие силовых качеств упражнениями ката «ката ренгокай». Развитие гибкости по системе йога.
29	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).
30	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

## 2 курс3 семестр

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

8	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Повторение техники безопасности на занятиях по Каратэ. Требование к одежде и инвентарю. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники измерения ЧСС на занятии. Ката и кумитэ.
13	Изучение основ каратэ. Запрещенные удары на занятиях каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
14	Совершенствование базовой техники кумитэ: ката,ката ренгокай ,джуу-кумитэ,санбон кумитэ Развитие силовых качеств упражнениями ката«кумитэ». Дыхательные упражнения - ката.
15	Совершенствование базовой техники кумитэ: Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ». Дыхательные упражнения - ката.
16	Изучение ката и кумитэ: ката ренгокай,джуу-кумитэ,санбон кумитэ Развитие силовых качеств упражнениями ката «ипон кумитэ». Развитие гибкости по системе йога
17	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
18	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90 <sup>0</sup> из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
19	Совершенствование базовой техники каоратэ: кумитэ,санбон кумитэ,ката ренгокай Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
20	Совершенствование базовой техники кумитэ: Джуу-кумитэ, санбон кумитэ,ката Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.

21	Изучение техники ката и кумитэ: ката ренгокай, джуу кумитэ, санбон кумитэ.
22	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
22	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;
22	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;
	- подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз);
	- наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Обучение базовым и альтернативным шагам и ударам кумитэ и ката: (шаги со сменой лидирующей ноги). Дыхательные упражнения - ката. Развитие силовых качеств упражнениями в партере.
24	Совершенствование базовых и альтернативных шагов и ударов в кумитэ: (шаги со сменой лидирующей ноги ката и кумитэ). Дыхательные упражнения – ката . Развитие силовых качеств упражнениями «КАТА».
25	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
26	Обучение технике кумитэ и ката с использованием изученных базовой техники каратэ: Развитие физических качеств упражнениями ката и кумитэ «каратэ тенгудо». Ката ренгокай.
27	Обучение базовой технике кумитэ и ката: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката . Упражнения «Ката ренгокай».
28-29	Совершенствование базовой техники каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката «джуу-кумитэ». Упражнения на гибкость по системе йога.
30-31	Обучение технике каратэ с использованием изученной базовой техники каратэ (шаги с ударами со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката. Развитие гибкости по системе йога.
32-34	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;
	- сгибание и разгибание рук в упоре с колен.


## 2 курс 4 семестр

№ п/п	Тема
1	Ознакомление с стилем каратэ тенгу-до. Обучение кумитэ и ката Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Упражнения на развитие гибкости.
2	Совершенствование ударной и бросковой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Ката ренгокай». Развитие гибкости по системе йога.
3-7	Совершенствование базовой техники ката и кумитэ в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями ката «спарринги». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
8	Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Дыхательные упражнения - ката. Развитие гибкости по системе йога.
9-10	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
11-12	Совершенствование ударной и бросковой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Ката ренгокай». Развитие гибкости по системе йога.
13-14	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательная гимнастика - Ката.
15-16	Кардио-тренировка с использованием ката ренгокай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
17	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката ренгокай». Дыхательные упражнения - Ката. Развитие гибкости по системе йога.
18-19	Изучение базовой техники каратэ: кумитэ, джуу-кумитэ, санбон кумитэ. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
20	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - поднятие туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).
21	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
22	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднятие туловища из положения

	лежа на спине (число раз за 1 мин.). Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
23-24	Совершенствование базовой техники каратэ: кумитэ, санбон кумитэ, ката ренгокай Развитие силовых качеств упражнениями ката «Кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
25	Изучение техники ката и кумитэ: ката ренгокай, джуу кумитэ, санбон кумитэ.
26	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
27	Совершенствование базовой техники каратэ: кумитэ, ката, джуу-кумитэ Развитие силовых качеств упражнениями ката «джуу-кумитэ». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
28	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
28-30	Совершенствование базовой техники каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката «джуу-кумитэ». Упражнения на гибкость по системе йога.
31	Обучение технике каратэ с использованием изученной базовой техники каратэ (шаги с ударами со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката. Развитие гибкости по системе йога.
30	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.

### 3 курс 5 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2-4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол раз). Развитие гибкости суставов ног.
5-7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: Развитие скоростно-силовых качеств средствами

	спортивных и подвижных игр. Развитие общей выносливости.
8-10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Совершенствование гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Повторение техники безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю. Повторение техники контроля ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Ката.
13	Повторение основ кумитэ (запрещенные удары на занятиях по каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Развитие гибкости по системе йога.
14-15	Совершенствование базовой техники каратэ: кумитэ,ката,джуу-кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката ренгокай». Дыхательные упражнения - Ката.
16-17	Совершенствование базовой техники каратэ: ката,кумитэ,ката ренгокай,джуу-кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
18	Изучение базовой технике каратэ:ката,джуу-кумитэ,ипон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Развитие гибкости по системе йога.
19	Совершенствование базовой техники каратэ:ката,ипон кумитэ,ката ренгокай. Развитие силовых качеств упражнениями ката «джуу-кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
20-21	Совершенствование базовой техники кумитэ: ката,ипон кумитэ,санбон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.
22	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Изучение базовой технике каратэ: ката,ипон кумитэ,санбон кумитэ,ката ренгокай.
24	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
25-26	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.

27-28	Совершенствование базовой техники каратэ: ката,кумитэ,ипон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Джуу-кумитэ». Развитие гибкости по системе йога.
28	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - отжимание (кол. раз.)
29	Развитие координации при помощи упражнений ката с использованием базовой техники каратэ. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Кихон ката.
31	Совершенствование базовой техники каратэ: (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката «джуу-кумитэ». Упражнения на гибкость по системе йога.
30	Приём зачетных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.Обучение технике каратэ с использованием изученной базовой техники каратэ (шаги с ударами со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств упражнениями ката. Развитие гибкости по системе йога.

### 3 курс 6 семестр

№ п/п	Тема
1	Совершенствование базовой техники каратэ Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
2	Развитие силовых качеств упражнениями ката «Ипон кумитэ». Дыхательные упражнения - катаренгокай. Развитие гибкости по системе йога.
3-4	Совершенствование базовой техники каратэ, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.
5	Применение ката ренгокай целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения – Ката. Развитие гибкости по системе йога.

6	<p>Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;</li> <li>- отжимания (кол. раз);</li> <li>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.</li> </ul>
7	<p>Обучение базовой технике каратэ: ката,ипон кумитэ,санбон кумитэ . Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.</p>
8	<p>Кардио-тренировка с использованием ката в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.</p>
8-10	<p>Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Дыхательные упражнения – Ката ренгокай. Развитие гибкости по системе йога.</p>
11	<p>Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката ренгокай». Дыхательные упражнения.</p>
12	<p>Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;</li> <li>- отжимания (кол. раз);</li> <li>- подъем ног на 90° из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.</li> </ul>
13	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i> Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p>
12	<p>Приём зачетных нормативов (ГТО):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 100 м (с);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).</li> </ul>
13	<p>Приём зачетных нормативов (ГТО):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).</li> <li>- бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</li> </ul>
14-15	<p>Совершенствование базовой техники кумитэ: ката,ипон кумитэ,санбон кумитэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката «Спарринги» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.</p>
16-19	<p>Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;</li> <li>- подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз);</li> <li>- наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).</li> </ul>
20-21	<p>Изучение базовой технике каратэ: ката,ипон кумитэ,санбон кумитэ,ката ренгокай.</p>
22-23	<p>Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения – Ката ренгокай.</p>
24-25	<p>Приём зачетных нормативов (ГТО):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 100 м (с);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).</li> </ul>

26-27	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем ног на $90^0$ из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.
28-29	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i> Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
30	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).
31	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
32	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

**Таблица5 Лабораторные работы (не предусмотрено программой)**

**Таблица6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (не предусмотрены программой)**

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

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

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

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.

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

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

Таблица 7 Текущий контроль успеваемости по специально-физической подготовке «каратэ»

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

	ногами (кол. раз) в течении 1 мин.					
5	Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
6	Сгибание и разгибание рук с упора на колени (кол. раз)	3	5	7	9	более 10
7	Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	50-60	60-80	70-80	80-90	90-100
8	Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	40-55	55-65	65-75	75-85	85-100
9	Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	7	10	12	15	20
10	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)	6	8	10	12	15
11	Наклоне вперед из седа ноги вмести (см.).	0	+5	+8	+12	+15
12	«Планка»	10 сек.	20 сек.	30 сек.	40 сек.	1 мин.

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

1. Исполнение ката (составления комплекса упражнений ката);
2. Ката. Как подбирать нужные физические упражнения;
3. Ипон кумитэ, Джуу-кумитэ;
4. Значение регулярных физических нагрузок;
5. Значение дыхательных упражнений;
6. Рациональное питание: основные компоненты, режим питания;
7. Водный баланс в режиме тренировок;
8. Здоровый образ жизни;
9. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.
10. Негативное воздействие наркотиков.
11. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.

### **5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося ( типовые задачи).**

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

#### Примерные темы рефератов по дисциплине

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

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

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

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

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

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

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в

каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Перечень рейтинговых контрольных нормативов (тестов) для оценки физической подготовленности студентов по физической культуре и спорту в системе текущего и рубежного контроля (контролируемые компетенции УК-7).

**Таблица 8 Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.**

№	Характеристика направленности тестов	Муж. / Жен	Оценка в баллах									
			1 курс (16-17 лет)					2-3 курс (18-24 лет)				
			(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)	(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)
1.	Бег 100 м (с)											
		М	15,0	14,9	14,6	14,3	13,8	15,8	15,4	15,1	14,8	13,5
		Ж	18,4	18,2	18	17,6	16,3	18,0	17,8	17,5	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	М	10,0	9,40	9,20	8,50	7,50	-	-	-	-	-
		Ж	12,3	12,10	11,50	11,20	9,50	12,10	11,50	11,35	11,15	10,30
3.	Бег 3 км (мин, сек)	М	16,0	15,3	15,10	14,40	13,10	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30
		Ж	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	160	180	200	210	230	190	200	215	230	240
		Ж	140	150	160	170	185	150	160	170	180	195
5	Прыжок в длину с разбега (см)	М	320	340	360	380	440	320	340	380	390	430
		Ж	290	300	310	320	360	230	250	270	290	320
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	М	4	6	8	10	13	5	7	9	10	13
		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
		М	0	+4	+6	+8	+13	+0	+3	+6	+7	+13
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ж	+3	+7	+9	+10	+16	+4	+6	+8	+11	+16
		М	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-
9	Поднимание туловища из	М	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-

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

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам направления.

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

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

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

<b>Результаты обучения (компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов обучения</b>	<b>Виды оценочного материала</b>
<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)
	УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1 Основная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. ISBN 978-5-238-01157-8.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Удары ногами: техника, тактика и методика тренировки: Методическое руководство / Ушаков Г.А., Виноградов О.В. - Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2015. - 55 с.: ISBN 978-5-94991-315-4

2. Введение в теорию тренировки: Методическое пособие / Томпсон П., Гнетов А., Кравченко М. - М.: Человек, 2013. - 192 с. ISBN 978-5-904885-18-2

3. Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.

4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: Пособие / Иссурин В.Б. - М.: Спорт, 2016. - 464 с. ISBN 978-5-906839-57-2

### **7.3 Периодические издания**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. Спортивная жизнь России
4. Физкультура и спорт
5. Физическая культура в школе
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»
7. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
8. Спортивная жизнь России
9. Физкультура и спорт
10. Haines B. A. Karate's history and traditions. — Rutland, 1968.
11. Bishop M. Okinawan karate: teachers, styles and secret techniques, 2nd ed. — Boston, 1999.
12. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо — традиция воинских искусств. — М., 1991.
13. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. — Минск, 1991.
14. Стивенс Дж. Три Мастера Будо. — Киев, 1997.
15. Фунакоши Г. Каратэ-до Ньюмон. — Ростов-на-Дону, 1999.
16. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни. — 2000, Киев.
17. ХасселР.Дж., Отис Э. Полный курс карате. — М., 2003.
18. Потаев В. С. Каратэ: от новичка до мастера. — Улан-Удэ, 2015.
19. Феномен каратэ-до: философские, этико-психологические и юридические аспекты / Отв. редД. И. Дубровский. — М.: ПИК ВИНТИ, 1989. — 147 с.

#### **7.4 Интернет-ресурсы**

1. Библиотека КБГУ: <http://lib.kbsu.ru/ElectronicResources/ElectronicCatalog.aspx>
  2. Справочно-информационная система «Гарант»: <http://www.garant.ru/products/ipo/portal/>
  3. Справочно-информационная система «Консультант плюс»: [https://cons-plus.ru/spravочно\\_pravovaya\\_sistema/](https://cons-plus.ru/spravочно_pravovaya_sistema/)
  4. Электронный каталог российских диссертаций: <http://www.disserr.ru/index.html>
- к современным профессиональным базам данных:***

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
1.	«Web of Science» (WOS)	Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около 12,5 тыс. журналов	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Компания <a href="#">Thomson Reuters</a> <b>Сублицензионный договор</b> № WoS/592 от 05.09.2019 г. Активен до 31.12.2021г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
2.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Издательство «Elsevier. Наука и технологии» <b>Сублицензионный договор</b> № Scopus/592 от 05.09.2019 г. Активен до 31.12.2021г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	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>	ООО «НЭБ»	Полный доступ
4.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионный договор	Авторизованный доступ.

		аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.		Science Index №SIO-741/2021 от 12.07.2021 г. Активен до 01.08.2022г.	Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
5.	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.medcollelib.ru">http://www.medcollelib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №310СЛ/08-2021</b> От 30.09.2021 г. Активен до 30.09.2022г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
6.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №288СЛ/04-2021</b> От 20.04.2021 г. Активен до 20.04.2022г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	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>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) <b>Договор №12ЕП/223</b> от 09.02.2021 г. Активен до 28.02.2022г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ

		библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний		10.09.2020г. Сроком на 5 лет	
9.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиозаписей.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) <b>Договор №7821/21</b> от 02.04.2021 г. Активен до 02.04.2022г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
10.	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://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) <b>Договор №192/ЕП-223</b> От 29.10.2021 г. Активен до 31.10.2022 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
11.	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>	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ
12.	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>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) <b>Соглашение от 15.11.2016г.</b> Сроком на 5 лет (с дальнейшей пролонгацией)	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)

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

#### ***Методические указания к практическим занятиям.***

Занятия по каратэ проводятся в спортивном зале. Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета. Упражнения на протяжении тренировки выполняются, как правило, методом «нон-стоп», то есть без интервалов отдыха, что значительно повышает плотность занятия. В случае поточно-серийного метода пауза между сериями заполняется катами. Первое условие подготовленности мышц для кумитэ - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются исполнением ката. Необходимо следить за спокойным дыханием. Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону (ката ренгокай); шаг ноги врозь различные удары ; приставной шаг и др.

На занятии необходимо использовать сочетание статических и динамических упражнений, а также дыхательных упражнений с релаксацией, катами ренгокай и средствами психоэмоциональной регуляции.

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

В качестве базовых средств развития психологической подготовки используются:

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

***Методические рекомендации по организации самостоятельной работы (не предусмотрено программой)***

***Методические рекомендации по написанию реферата (не предусмотрено программой)***

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

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

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

- ✓ скакалки 20 штук;
- ✓ груша 2штуки ;
- ✓ татами.
- ✓ Перчатки для каратэ 20 шук

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

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

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые) - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие) – звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и другие технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

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

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на 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);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачете/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- 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;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

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

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

## 10. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ»

подготовки \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /  
/

В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23 балла;

2 рейтинг – 23 балла;

3 рейтинг – 24 балла.

При подсчете баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача рубежных нормативов (тестирование).

*Таблица. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 +4
2	Тестирование	45	15 + 15 +15
3	Иные формы контроля (элементы активности на занятии, реферат и т.д.)	15	5 + 5 + 5
Итого:		70	23 + 23+ 24