

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

ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.

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

Программа специалитета

01.05.01 Фундаментальные математика и механика  
(код и наименование программы специалитета)

Направленность (профиль)  
Фундаментальная математика  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация (степень) выпускника  
специалист

Форма обучения  
Очная

Нальчик, 2024г

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Единоборства) /составители доцент Хежев А.А., старшие преподаватели Караев А.Ш., Жероков З.А. - *Нальчик: КБГУ, 2024 - 30 с.*

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Единоборства) предназначена для студентов очной формы обучения по программе специалитета 01.05.01 Фундаментальные математика и механика, профиль «Фундаментальная математика» в 1-6 семестрах, 1-3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 01.05.01 Фундаментальные математика и механика (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 10.01.2018г. №16 (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2018г. № 49943).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....</b>	<b>4</b>
<b>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
4.1. Содержание разделов	6
4.2. Структура дисциплины	7
4.3. Лекционные занятия - не предусмотрены	8
4.5. Лабораторные занятия – не предусмотрены	16
4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины	16
<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....</b>	<b>16</b>
5.1.Оценочные материалы для текущего контроля.	16
<i>Оценочные материалы для выполнения рефератов</i>	17
5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.	18
5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы (не предусмотрено программой)	18
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>21</b>
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>22</b>
7.1. Основная литература	22
7.2. Дополнительная литература	22
7.3. Периодические издания	23
7.4. Интернет-ресурсы	23
7.5. Методические указания по проведению учебных занятий.	23
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>27</b>
<b>ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЕ (ДОПОЛНЕНИЙ).....</b>	<b>29</b>
<b>Приложения</b>	

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ WKS» 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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Единоборства) реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Блока I «Дисциплины (модули)» по программе специалитета 01.05.01 Фундаментальные математика и механика (Профиль: «Фундаментальная математика»)

## 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.

*Индикаторы достижимости компетенции УК-7:*

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

**УК-7.3.** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях 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, упражнения ката из каратэ шотокан;
- 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

Таблица 1. Содержание дисциплины

№	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: «Ката» Тестовые задания: - Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин. - Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. - Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз) - Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	УК-7	Т
3	Техническая подготовка по каратэ.	Изучение техники каратэ.	УК-7	Т
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; Развитие координации, музыкальности,	УК-7	ПЗ

		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		
5	Воспитание культуры здорового образа жизни.	-Обучение техники каратэ; -Традиционное каратэ Японии; -Травмы и меры профилактики; -Значение регулярных физических нагрузок; -Значение дыхательных упражнений; -Рациональное питание: основные компоненты, режим питания; -Водный баланс в режиме тренировок; -Здоровый образ жизни; -Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь. -Негативное воздействие наркотиков. -Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.	УК-7	ДЗ

#### 4.2. Структура дисциплины

Таблица 2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 400 часов

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>400</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>202</b>
Практические занятия (ПЗ)	36	36	34	34	32	30	202
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная внеаудиторная работа:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>198</b>
Самоподготовка	34	23	34	25	36	21	171
Контрольная работа	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9		9		9	27
Вид промежуточной аттестации		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>	

### 4.3. Лекционные занятия - не предусмотрены

### 4.4. Практические занятия (семинары)

#### 1 курс 1 семестр

Таблица 3. Практические (семинарские) занятия

№ 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 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	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.
4	Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
6	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.).
7	Знакомство с различными видами Каратэ. спорта. Техника безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю краткий курс об истории возникновения и развития каратэ. Обучение техники измерения ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Ката
8	Обучение технике ударов. Обучение базовой технике каратэ. Запрещенные упражнения на занятиях по каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
9	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
10	Обучение базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
11	Совершенствование базовой техники каратэ, Развитие физических качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
12	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.).



13	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
14-16	Обучение базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
17	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.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.

### 1 курс 2 семестр

№ п/п	Тема
1-2	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката.
3	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
4-5	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
6	Развитие координации при помощи <b>ката</b> с использованием базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога
7-10	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - «планка» 1 мин.
12	Развитие координации при помощи ката с использованием базовой техники ката.
13-15	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - ката.
16	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
17-19	Совершенствование базовой техники каратэ Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
20	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.
21-24	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. 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.
25-27	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие общей выносливости.
28-29	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.

30-32	Совершенствование техники на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. 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.
33-34	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Развитие физических качеств: общей выносливости.
35	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)
36	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

## 2 курс 3 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить техники 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 техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение 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	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 (каратиста), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники ударов измерения ЧСС на занятии.
13-14	Изучение основ каратэ Запрещенные удары на занятиях по каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
15-16	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката.
17-18	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
19-20	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
21	Развитие координации при помощи <b>ката</b> с использованием базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога
22	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вмести (см.).
23	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката.
24	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
25	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
26	Развитие координации при помощи <b>ката</b> с использованием базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога
27	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
28	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.

29	Развитие координации при помощи ката с использованием базовой техники ката.
30	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - ката.
31	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
32	Совершенствование базовой техники каратэ Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
33	Развитие координации при помощи ката с использованием базовой техники каратэ. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
34	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.;

## 2 курс 4 семестр

№ п/п	Тема
1	Ознакомление с стилями каратэ шотокан и годзюрю. Обучение технике ударов и блоков. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Упражнения на развитие гибкости.
2	Совершенствование техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
3	Применение катта-бункай с целью укрепления мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения . Развитие гибкости по системе йога.
4	Обучение базовой технике каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
5	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
6	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения ката. Развитие гибкости по системе йога.
7	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
8	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
9	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого удара и блока. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
10	Применение ката-бункай с целью укрепления мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения - ката. Развитие гибкости по системе йога.
11	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
12-15	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес-аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.

16-17	Развитие координации с использованием ката-бункай. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
18	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
19-21	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
22	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.
23-25	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
25-27	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Развитие физических качеств: общей выносливости. Развитие гибкости.
28-30	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
31-32	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
33	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).
34	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

### 3 курс 5 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2-4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Сгибание и разгибание рук 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	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.
13	Развитие координации с использованием ката-бункай. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
14-15	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
16-17	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
18	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - ката.
19	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
20-21	Совершенствование базовой техники каратэ Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Ката». 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	Развитие координации при помощи ката-бункай с использованием базовой техники каратэ.
24	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
25-26	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
27-28	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Развитие гибкости по системе йога.
29	Развитие координации при помощи ката-бункай с использованием базовой техники каратэ. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
30	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
31-32	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.

33	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
34	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.)

### 3 курс 6 семестр

№ п/п	Тема
1	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
2	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения . Развитие гибкости по системе йога.
3-4	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого удара и блока. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
5	Совершенствование базовой техники каратэ . Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
6	Развитие координации с использованием ката-бункай. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
7	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
8-9	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
10	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем ног на 90° из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.
12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости и гибкости.
14-15	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж). Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
16	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).
17	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).

#### 4.5. Лабораторные занятия – не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 5

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1.	Формирование правильной осанки.
2.	Типы фигур.
3.	Искривление позвоночника, деформация стопы и меры профилактики.
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. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

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

#### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.

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

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

Таблица 6. Текущий контроль успеваемости по специально-физической подготовке «Каратэ WKC»

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



4	Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	12	12-15	15-20	20-25	более 25
5	Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
6	Сгибание и разгибание рук с упора на колени (кол. раз)	3	5	7	9	более 10
7	Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	50-60	60-80	70-80	80-90	90-100
8	Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.	40-55	55-65	65-75	75-85	85-100
9	Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	27	30	32	35	40
10	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)	26	28	30	32	35
11	Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	0	+5	+8	+12	+15
12	Прыжки на скакалке (за 1 мин.)	100	110	120	130	135

#### *Оценочные материалы для выполнения рефератов*

##### 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 Каратэ.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Методика проведения занятий при нарушении осанки.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Профилактика травматизма при занятиях Каратэ
9. Значение закаливания для здоровья и методические требования к его организации.
10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.

##### *Критерии оценки реферата:*

**3 балла** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

**2 балла** – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в

оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

**1 балл** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

**0 баллов** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

## **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.

### **5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы (не предусмотрено программой)**

### 5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания

**Таблица 7. 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 места толчком двумя ногами (см)	М	160	180	200	210	230	190	200	215	230	240
		Ж	140	150	160	170	185	150	160	170	180	195
5	Прыжок в длину с разбега (см)	М	320	340	360	380	440	320	340	380	390	430
		Ж	290	300	310	320	360	230	250	270	290	320
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	М	4	6	8	10	13	5	7	9	10	13
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	Ж	5	9	11	13	19	6	8	10	15	20
7	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	Ж	3	5	7	9	16	5	8	10	12	14

<b>8</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)</b>	<b>М</b>	0	+4	+6	+8	+13	+0	+3	+6	+7	+13
		<b>Ж</b>	+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

## 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 сформированной 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 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> основы применения здоровьесберегающих технологий</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>Владеть:</b> рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой</p>	<b>ИД_1_УК-7.2.</b> Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p>Оценочные материалы для текущего контроля. (раздел 5.1.)</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.2.)</p>
	<p><b>Знать:</b> основы организации здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности</p>	<b>ИД_2_УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	<p>Оценочные материалы для текущего контроля. (раздел 5.1.)</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.2.)</p>

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.
2. Теоретические аспекты соревновательной деятельности в спортивных играх и единоборствах : учебное пособие / В.В. Козин, Ф.В. Салугин, В.Г. Турманидзе [и др.]. — Омск : ОмГУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7779-2267-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118003>
3. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков [и др.].. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 136 с. — ISBN 978-5-4263-0576-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79033.html>
4. Отечественные и зарубежные виды единоборств : учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2017. — 172 с. — ISBN 978-5-906987-01-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164522>
5. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79433.html>
6. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176371>

### 7.2. Дополнительная литература

7. Ли, А.А. Методика обучения прямым ударам в каратэ-до (ой-цуки, кизами-цуки, гйяку-цуки) : учебно-методическое пособие / А.А. Ли. — Томск : ТГУ, 2009. — 52 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44234>
8. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тристан В.Г., Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013.
10. Железняк Ю.Д Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняка Ю.Д (1- е изд.) учебник, 2013.
11. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования- М.: Академия, 2012.
12. Серженко Е.В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.
13. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Литвинов С.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26499.html>.— ЭБС «IPRbooks»

14. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: Учебно-методическое пособие Общее / Кафка Б., Йеневайн О. - М.:Спорт, 2016. - 176 с. ISBN 978-5-906839-14-5
15. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.: Человек, 2014. - 148 с. ISBN 978-5-906131-33-1
16. Философия здоровья / Под ред. Ключкова Е.В. - М.: Теревинф, 2015. - 273 с.:
17. Шепетюк Н.М. Организационные и методические основы видов единоборств среди девушек в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Шепетюк Н.М.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012.— 52 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58719.html>.
18. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Научный консультант, 2017.— 211 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>.— ЭБС «IPRbooks»
19. Физическая культура и спорт в современном обществе [Электронный ресурс]: сборник статей/ В.С. Беляев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2011.— 232 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26645.html>.— ЭБС «IPRbooks»
20. Передельский, А.А. Философия, педагогика и психология единоборств : монография / А.А. Передельский. — Москва : Физическая культура, 2008. — 168 с. — ISBN 978-5-9746-0076-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/9135>

### 7.3. Периодические издания

21. Физическая культура в школе
22. Журнал «Теория и практика физической культуры»
23. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
24. Спортивная жизнь России
25. Физиология человека

### 7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

26. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
27. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

28. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
29. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

#### **Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ**

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
1.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ»	Полный доступ

		журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе			
2.	<b>База данных Science Index (РИНЦ)</b>	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2022 от 19.07.2022 г.  Активен до 31.07.2023г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющихся в РИНЦ
3.	<b>«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)</b>	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 №701КС/02-2022</b> от 13.04.2022 г. Активен до 19.04.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	<b>ЭБС «Лань»</b>	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 №6ЕП/223</b> от 15.02.2022 г.  Активен до 28.02.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	<b>Национальная электронная библиотека РГБ</b>	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» <b>Договор №101/НЭБ/1666-п</b> от 10.09.2020г. Сроком на 5 лет	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ



6.	<b>ЭБС «IPRbooks»</b>	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) <b>Договор №9200/22П</b> от 08.04.2022 г.  Активен до 02.04.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	<b>Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье</b>	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
8.	<b>Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина</b>	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> бессрочный	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115,214)

## 7.5. Методические указания по проведению учебных занятий.

### 7.5 1. Методические указания к практическим занятиям.

Занятия по каратэ проводятся в специализированном спортивном зале. Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета позвоночника, формированию у студентов правильной техники при изучении каратэ. Упражнения на протяжении всей партерной части 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 занятий каратэ - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются сидя и лежа. Необходимо следить за спокойным дыханием и расслабленной позой. Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону ; шаг ноги врозь - вместе ; приставной шаг и др. На занятии необходимо использовать сочетание статических и динамических упражнений, а также дыхательных упражнений с релаксацией, катами и средствами психоэмоциональной регуляции.

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

*7.5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы*  
(не предусмотрено)

*7.5.3. Методические рекомендации по написанию реферата*  
(не предусмотрено)

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

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

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

- ✓ стадион (110х90м);
- ✓ спортивный зал;
- ✓ скакалки;
- ✓ Боксёрская груша – 2 штуки;
- ✓ Боксёрские лапы-2 пары.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование.

При проведении занятий лекционного/ семинарского типа используются:

*лицензионное программное обеспечение:*

- программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFAQ);

- программное обеспечение для работы с PDF-документами. ABBYY FineReader 15 Business.

- программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12

- офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный

*свободно распространяемые программы:*

- Web Browser – Firefox;
- AcademicMarthCADLicense - математическое программное обеспечение, которое позволяет выполнять, анализировать важнейшие инженерные расчеты и обмениваться ими;
- 7zip - программ для сжатия и распаковки файлов;
- AdobeReader– программа для чтения PDF файлов;
- DjvuReader – приложения для распознавания, конвентирования и работы с Djvu файлами.

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

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

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту

обучающимся;

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

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

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

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

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Единоборства) по программе специалитета 01.05.01  
Фундаментальные математика и механика (Профиль: «Фундаментальная математика»)  
на \_\_\_\_\_ учебный год

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

Обсуждена на заседании Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

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

**Шкала оценивания планируемых результатов обучения**

Семестр	Шкала оценивания	
	Незачтено (36-60)	Зачтено (61-70)
2,4,6	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачёте не ответил ни на один вопрос.	Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете представил полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студенту, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачёта.

**Критерии оценки качества освоения дисциплины**

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования уровню сформированности компетенций
62-70	Зачтено (без процедуры сдачи зачета)	Обучающийся освоил знания, умения и навыки входящие в состав компетенций: УК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
36-61	Зачтено (с процедурой сдачи зачета)	Обучающийся проявляет компетенции УК-7, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы.
менее 36 балла	не зачтено	Компетенции не сформированы

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

**«Не зачтено»** может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.