

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы _____ **М.В. Битокова**
«__»_____2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
_____ **О.И. Михайленко**
«__»_____2024 г.

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

Направление подготовки
42.03.02 ЖУРНАЛИСТИКА

Профиль подготовки
ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Квалификация (степень) выпускника
БАКАЛАВР

Форма обучения
ОЧНАЯ

Нальчик 2024

Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ» /составители доцент Хежев А.А., старшие преподаватели Караев А.Ш. , Жероков З.А. - *Нальчик: КБГУ, 2024 - 33 с.*

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту «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 составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 524 (зарегистрировано в Минюсте России 29 июня 2017 г. № 47219), (ред. 08.02.2021г.).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--|
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО | 4 |
| 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | Ошибка! Закладка не определена. |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 4.1. Содержание разделов | 6 |
| 4.2. Структура дисциплины..... | 9 |
| 4.3. Лекционные занятия..... | 9 |
| 4.4. Практические занятия..... | 10 |
| 4.5. Лабораторные занятия | 16 |
| 4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины..... | 16 |
| 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ..... | 17 |
| 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля. | 17 |
| 5.1.1. Вопросы по темам дисциплины. | 19 |
| 5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (не предусмотрено программой) | 19 |
| 5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (не предусмотрено программой).... | 19 |
| 5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой)..... | 19 |
| 5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой)..... | 19 |
| 5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля..... | 19 |
| 5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы (не предусмотрено программой)..... | 19 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 22 |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |
| 7.1. Основная литература..... | 24 |
| 7.2. Дополнительная литература | 24 |
| 7.3. Периодические издания..... | 24 |
| 7.4. Интернет-ресурсы | 25 |
| 7.5. Методические указания по проведению учебных занятий..... | 28 |
| 7.5.1. Методические указания к практическим занятиям..... | 28 |
| 7.5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы | 28 |
| 7.5.3. Методические рекомендации по написанию реферата..... | 28 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 29 |
| 9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 29 |
| 10. ПРИЛОЖЕНИЯ | 30 |

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Кара» 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 «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 (МОДУЛЯ)

В совокупности с другими дисциплинами дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей универсальной компетенции (УК) в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика(Телевидение) (уровень бакалавриата):

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора | Дисциплина | Результаты |
|--|---|-----------------------------|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической | УК-7.1. Выявление степени влияния средств и методов | Физическая культура и спорт | <u>Знать</u> : основы применения средств и методов физической культуры |

| | | | |
|---|---|---|--|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | физической культуры на уровень физической подготовленности и состояние здоровья | | <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности</p> |
| | | | <p><u>Владеть:</u> средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья</p> |
| | УК-7.2. Выявление степени влияния избранного вида спортивной деятельности на уровень физической подготовленности и состояние здоровья | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | <p><u>Знать:</u> основы применения избранного вида спортивной деятельности</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности</p> <p><u>Владеть:</u> средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> |
| | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | <p>Физическая культура и спорт</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</p> | <p><u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни</p> <p><u>Уметь:</u> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p><u>Владеть:</u> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности</p> |

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Содержание разделов

Таблица 1. Содержание элективных дисциплин по физической культуре «Караатэ»

| № | 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 «Караатэ» | 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 ⁰ из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. - Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. | УК-7 | Т |

| | | | | |
|---|--|--|------|----|
| | | <p>- Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)</p> <p>- Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).</p> | | |
| 3 | Техническая подготовка по каратэ. | Изучение техники каратэ. | УК-7 | Т |
| 4 | Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия. | <p>Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;</p> <p>Развитие координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе;</p> <p>Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к занятиям каратэ, целеустремленности, инициативности);</p> <p>Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям</p> | УК-7 | ПЗ |
| 5 | Воспитание культуры здорового образа жизни. | <p>– Обучение техники каратэ;</p> <p>– Традиционное каратэ Японии;</p> <p>– Травмы и меры профилактики;</p> <p>– Значение регулярных физических нагрузок;</p> <p>– Значение дыхательных упражнений;</p> | УК-7 | ДЗ |

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

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет ____зачетные единицы
(384 часов)

Очная форма обучения

| Вид работы | Трудоемкость, часы | | | | | | |
|--|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 сем | 2 сем | 3 сем | 4 сем | 5 сем | 6 сем | Всего |
| Общая трудоемкость (в часах) | 68 | 60 | 68 | 60 | 68 | 60 | 384 |
| Контактная работа (в часах): | 34 | 30 | 34 | 30 | 34 | 30 | 192 |
| Лекционные занятия (Л) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | | | | | | |
| Семинарские занятия (СЗ) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа | | | | | | | |
| Реферат (Р) | | | | | | | |
| Курсовая работа (КР) | | | | | | | |
| Самостоятельное изучение разделов | 25 | 21 | 25 | 21 | 25 | 21 | 138 |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР) | <i>Не предусмотрены</i> | | | | | | |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 54 |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |

2.1. Лекционные занятия

Таблица 3

| № п/п | Наименование лекционных занятий |
|-------|---------------------------------|
| | не предусмотрены |

2.2.

2.3. Практические занятия

Таблица 4

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 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 техники прыжка в длину с места. Совершенствование технике 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 технике 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 технике 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: |

| | |
|-------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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.). |
| 13-14 | Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката. |
| 15-16 | Обучение базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката. |
| 17 | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: <ul style="list-style-type: none"> - 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 ката 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: <ul style="list-style-type: none"> - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - «планка» 1 мин. |
| 12 | 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. |
| 13 | 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. |
| 14 | 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. |
| 16 | Приём зачетных нормативов (ГТО): <ul style="list-style-type: none"> - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору). |

| | |
|----|---|
| 15 | <p>Приём зачетных нормативов (ГТО):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | Изучение основ каратэ Запрещенные удары на занятиях по каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога. |
| 14 | Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката. |
| 15 | 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.). |
| 16 | Совершенствование базовой техники каратэ Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога. |
| 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.; |

2

курс 4 семестр

| № п/п | Тема |
|-------|---|
| 1 | Ознакомление с стилями каратэ шотокан и годзэрю. 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 | Развитие координации с использованием ката-бункай. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката. |
| 13 | Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. |
| 14 | 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.). |
| 15 | Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |

3

курс 5 семестр

| № п/п | Тема |
|-------|---|
| 1 | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов. |
| 2-4 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Сгибание и разгибание рук поре лежа на полу (кол раз). Развитие гибкости суставов ног. |
| 5-7 | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие общей выносливости. |
| 8-10 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Совершенствование гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 11 | Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); |

| | |
|----|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. |
| 15 | Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: <ul style="list-style-type: none"> - 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.). |
| 16 | Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения . |
| 17 | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 | 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). |
| 15 | 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). |

2.4. Лабораторные занятия

Таблица 5

| № п/п | Наименование лабораторных работ |
|-------|---------------------------------|
| | не предусмотрены |

2.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 6

| № п/п | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение |
|-------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение каратэ WKS; 2. Техника ката; 3. Изучение ката- бункай; 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. |

3. 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 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 WКС»

| № 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 | 12 | 12-15 | 15-20 | 20-25 | более 25 |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| | фиксированными 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. | 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 |

5.1.1. Вопросы по темам дисциплины.

1. Традиционное каратэ Японии;
2. Традиционные ката шотокан;
3. Травмы 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.

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (не предусмотрено программой)

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).

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

5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Каратэ»

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. | 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 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | М | 0 | +4 | +6 | +8 | +13 | +0 | +3 | +6 | +7 | +13 |
| | | Ж | +3 | +7 | +9 | +10 | +16 | +4 | +6 | +8 | +11 | +16 |

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

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

| Результаты обучения (компетенции) | Основные показатели оценки результатов обучения | Виды оценочного материала |
|--|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. | – типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8) |
| | Уметь: применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового | – типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8) |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>образа и стиля жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; - использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. | |
| | <p>Владеть:</p> <p>навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> – типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8) |

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Гарник В.С., Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Гарник - М. : Издательство МИСИ - МГСУ, 2017. - 177 с. - ISBN 978-5-7264-1673-1 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416731.html>
2. Кудрявцев М.Д., Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах [Электронный ресурс] / М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, А.В. Гаськов [и др.] - Красноярск : СФУ, 2017. - 230 с. - ISBN 978-5-7638-3674-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836745.html>
3. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, Ч. Ч. Иванков [и др.]. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 136 с. — ISBN 978-5-4263-0576-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79033.html>

7.2. Дополнительная литература

1. Валентик В.Г., Восточное боевое единоборство - спортивная дисциплина "КОБУДО" [Электронный ресурс] : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В.Г. Валентик, Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко, А.Н. Кузнецов, О.А. Кузнецова. - М. : Прометей, 2013. - 324 с. - ISBN 978-5-7042-2395-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223955.html>
2. Катанский С.А., Теория и практика рукопашного боя [Электронный ресурс] / Сергей Катанский, Тадеуш Касьянов - М. : Человек, 2018. - 1112 с. - ISBN 978-5-906131-85-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131850.html>
3. Соколов Д.А., Изучение дзюдо студентами вузов: методические указания [Электронный ресурс] / Д.А. Соколов. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. - 29 с. - ISBN 978-5-7038-3991-1 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703839911.html>
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2015 г. №1225 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 29 с. — ISBN 978-5-4487-0560-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87540.html>
5. Шепетюк, Н. М. Организационные и методические основы видов единоборств среди девушек в вузе : учебно-методическое пособие / Н. М. Шепетюк. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012. — 52 с. — ISBN 978-601-247-621-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58719.html>

7.3. Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

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

– *иные интернет-источники:*

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

Таблица 10 Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.

Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2024-2025 уч. г.)

| № п/п | Наименование электронного ресурса | Краткая характеристика | Адрес сайта | Наименование организации-владельца; реквизиты договора | Условия доступа |
|-------------------------|---|---|--|--|--|
| РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ | | | | | |
| 1. | ЭБС «Консультант студента» | 13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий. | http://www.studmedlib.ru http://www.medcollegelib.ru | ООО «Консультант студента» (г. Москва) Договор №25КСЛ/08-2023 от 27.09.2023 г. Активен до 30.09.2024г. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 2. | «Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента») | Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)» | http://www.studmedlib.ru | ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №40КСЛ/03-2024 от 04.04.2024 г. Активен до 19.04.2025г. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 3. | ЭБС «Лань» | Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной | https://e.lanbook.com/ | ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №55/ЕП-223 от 08.02.2024 г. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам) |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|
| | | литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | | Активен до 15.02.2025г. | КБГУ) |
| 4. | ЭБС «Лань» | Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы. | https://e.lanbook.com/ | ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №246ЕП/223 от 31.07.2023 г. Активен до 01.09.2024г. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 5. | Национальная электронная библиотека РГБ | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний | https://rusneb.ru/ | ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Бессрочный | Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115) |
| 6. | ЭБС «IPSMART» | 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий. | http://iprbookshop.ru/ | ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Красногорск, Московская обл.) №156/24П от 04.04.2024 г. срок предоставления лицензии: 12 мес. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 7. | ЭОР «РКИ» (Русский язык как иностранный) | Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг) | http://www.ros-edu.ru/ | ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №280/24 РКИ от 19.06.2024 г. срок предоставления лицензии: 1 год | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 8. | ЭБС «Юрайт» для СПО | Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии | https://urait.ru/ | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №329/ЕП-223 От 23.10.2023 г. Активен по | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |

| | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|--|---|
| | | периодических изданий по различным областям знаний. | | 31.10.2024 г. | |
| 9. | ЭБС «Юрайт» для ВО | Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | https://urait.ru/ | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №54/ЕП-223 От 08.02.2024 г. Активен по 28.02.2025 г. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 10. | ЭР СПО «PROFобразование» | База данных электронных изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для СПО | https://profspo.ru/ | ООО «Профобразование» (г. Саратов) Договор №11634/24 PROF_FPU от 29.05.2024 г. Активен до 30.09.2025 г. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 11. РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ | | | | | |
| 12. | ЭБД РГБ | Электронная библиотека диссертаций | https://diss.rsl.ru/ | ФГБУ «РГБ» Договор №095/04/0014 от 30.01.2024 Активен до 31.12.2024 | Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115) |
| 13. | Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ) | Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе | http://elibrary.ru | ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное | Полный доступ |
| 14. | База данных Science Index (РИНЦ) | Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских | http://elibrary.ru | ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2023 от 06.10.2023 г. Активен до 31.10.2024г. | Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| | | авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов. | | | КБГУ, имеющихся в РИНЦ |
| 15. | Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина | Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву | http://www.prilib.ru | ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный | Авторизованный доступ из библиотек и (ауд. №115, 214) |
| 16. | Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье | Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям | http://polpred.com | ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора) | Доступ по IP-адресам КБГУ |

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

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.

| № | Наименование права на использование программы | Наименование страны происхождения | Номер реестровой записи о программном обеспечении в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 16.11.2015 г. № 1236 | Кол- во (шт.) | Срок действия лицензии |
|----|---|---|---|---------------------|------------------------------|
| 1. | Антивирусное средство для защиты ПК (продление) Kaspersky Endpoint Security | Российская Федерация | Реестровая запись №205 от 18.03.2016 | 600 | 1 год |
| 2. | Система оптического распознавания текста (продление) SETERE OCR | Российская Федерация | Реестровая запись №12153 от 30.11.2021 | 10 | 1 год |
| 3. | Многофункциональный редактор (продление) Content Reader PDF 15 Business | Российская Федерация | Реестровая запись №17019 от 21.03.2023 | 10 | 1 год |
| 4. | РЕД ОС. Техническая поддержка для образовательных учреждений на 1 год. Конфигурация: Сервер. Стандартная редакция. Базовый уровень | Российская Федерация | Реестровая запись №3751 от 23.07.2017 | 1 | 1 год |
| 5. | РЕД ОС. Техническая поддержка для образовательных учреждений на 1 год. Конфигурация: Рабочая станция. Стандартная редакция. Базовый уровень | Российская Федерация | Реестровая запись №3751 от 23.07.2017 | 100 | 1 год |
| 6. | Российский кроссплатформенный пакет приложений для совместной работы с офисными документами Р7-Офис | Российская Федерация | Реестровая запись №5256 от 26.02.2019 | 600 | 1 год |
| 7. | Многофункциональный кроссплатформенный графический редактор AliveColors Business | Российская Федерация | Реестровая запись №4285 от 29.03.2018 | 16 | 1 год |
| 8. | Программное обеспечение для создания и сопровождения сайтов любой сложности и функциональности 1С-Битрикс: | Российская Федерация | Реестровая запись №35 от 20.02.2016 | 16 | 1 год |

| № | Наименование права на использование программы | Наименование страны происхождения | Номер реестровой записи о программном обеспечении в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 16.11.2015 г. № 1236 | Кол- во (шт.) | Срок действия лицензии |
|-----|---|---|---|---------------------|------------------------------|
| | Управление сайтом | | | | |
| 9. | Комплекс программ автоматизации решения задач конструкторско-технологической подготовки производства и бизнес-процессов САПР Грация | Российская Федерация | - | 15 | 1 год |
| 10. | Предоставление неисключительных прав на использование программного обеспечения Системы Spider Project Professional | Российская Федерация | Реестровая запись №2861 от 10.02.2017 | 16 | 1 год |
| 11. | Программный продукт, основанный на исходном коде свободного проекта Wine, предназначенный для запуска Windows-приложений на операционных системах семейства Linux | Российская Федерация | Реестровая запись №2101 от 08.11.2016 | 100 | 1 год |
| 12. | ПО для автоматизации аптеки и склада под ключ Алгоритм-С | Российская Федерация | - | 43 | 1 год |
| 13. | Обучающая игра «Судебная фотография» (версия 1.06) | Российская Федерация | - | 30 | Бессрочно |
| 14. | Обучающая игра «Криминалистическая техника» (версия 1.06) | Российская Федерация | - | 30 | Бессрочно |
| 15. | Обучающая игра «Криминологическое прогнозирование» (версия 1.06) | Российская Федерация | - | 30 | Бессрочно |
| 16. | Обучающая игра «Уголовно-исполнительное право» (версия 1.2) | Российская Федерация | - | 30 | Бессрочно |
| 17. | Обучающая игра «Уголовное право» (Версия: 1.06) | Российская Федерация | - | 30 | Бессрочно |
| 18. | Обучающая игра «Правоохранительные органы РФ» (версия 2.1) | Российская Федерация | - | 30 | Бессрочно |
| 19. | Обучающая игра «Правовые основы ОРД правоохранительных органов РФ» (версия 1.0) | Российская Федерация | - | 30 | Бессрочно |

9. 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.

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Каратэ»
подготовки 42.03.02 Журналистика; Профиль подготовки – Телевидение на _____
учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры экономики и финансов протокол № _____ от " ____ " _____ 20 ____ г.

Заведующий кафедрой _____ /
/

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 |