

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  О.А. Молоканов

« 16 » декабрь 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института  О.И. Михайленко

« 16 » декабрь 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Б1.В.ДВ.01.10 «Единоборства»

Специальность

12.05.01 «Электронные и оптико-электронные приборы и системы
специального назначения»

Специализация

Оптико-электронные информационно-измерительные приборы и
системы

Квалификация (степень) выпускника

Инженер

Форма обучения

очная

Нальчик 2024

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 - 32 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для обучающихся очной формы обучения по специальности 12.05.01 «Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения»

Программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - 12.05.01 «Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» февраля 2018г. № 93.

СОДЕРЖАНИЕ

4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО4

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ4

6

4.1. Содержание разделов6

4.2. Структура дисциплины8

16

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.16

5.1.1. Вопросы по темам дисциплины.18

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (не предусмотрено программой)18

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (не предусмотрено программой)18

5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой).18

5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой).18

18

5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы(не предусмотрено программой)18

21

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ22

7.1. Основная литература22

7.2. Дополнительная литература22

23

25

7.5.1. Методические указания к практическим занятиям.25

7.5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы26

7.5.3. Методические рекомендации по написанию реферата26

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ26

9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯОшибка! Закладка не определена.

10. ПРИЛОЖЕНИЯОшибка! Закладка не определена.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» 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 Б1.В.ДВ.01.10 «Единоборства» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули) части, формируемой участниками образовательных отношений к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту ОПОП ВО – программы специалитета по специальности **12.05.01 «Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения»**

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

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

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

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

Уметь:

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, 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 элективных дисциплин по физической культуре «Единоборства»

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Общепфизическая 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 ⁰ 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, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности	УК-7	ПЗ

		<p>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</p>		
5	<p>Воспитание культуры здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 408 ч

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
Общая трудоемкость (в часах)	68	68	68	68	68	68	408
Контактная работа (в часах):	34	34	34	36	34	34	206
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	25	25	23	25	25	148
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	

Таблица 3. Лекционные занятия – не предусмотрены

Таблица 4. Практические занятия

1 курс 1 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м 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 технике 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 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 технике 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: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90 ⁰ из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
13-20	Совершенствование базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
21-33	Обучение базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями 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.; - 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: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - «планка» 1 мин.
12	Совершенствование технике 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.
13-7	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.
18-20	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.
21-28	Совершенствование техники на длинные дистанции. Совершенствование технике 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.
29-32	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.
33	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).
34	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 вися на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из вися 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 вися на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из вися 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 вися на высокой перекладине (м), или из вися 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.

13-15	Изучение основ каратэ Запрещенные удары на занятиях по каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
16-18	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката.
19-24	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90 ⁰ из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
25-29	Совершенствование базовой техники каратэ Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
30-33	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 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 катка-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	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
15	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.
16-26	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).
27	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.).
28	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

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); - 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.
13-16	Развитие координации с использованием ката-бункай. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
17	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
18	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90 ⁰ из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
19-29	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
30-33	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 ⁰ из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.
12-15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
16-24	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости и гибкости.
25-30	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).
31	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).
32	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Таблица 5. Лабораторные занятия – не предусмотрены

Таблица 6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

<i>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</i>
<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.

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 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 ВКС»

№ 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 ⁰ из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
3	Наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).	0	+ 6-8	+ 8-10	+ 10-15	более + 15
4	Подъем туловища из положения лежа с фиксированными	12	12-15	15-20	20-25	более 25

	ногами (кол. раз) в течении 1 мин.					
5	Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
6	Сгибание и разгибание рук с упора на колени (кол. раз)	3	5	7	9	более 10
7	Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	50-60	60-80	70-80	80-90	90-100
8	Подъем ног вверх на 90 ⁰ 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	Наклоны вперед из седа ноги вмести (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»

Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.

№	Характеристика направленности тестов	Муж. / Жен	Оценка в баллах									
			1 курс (16-17 лет)					2-3 курс (18-24 лет)				
			(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)	(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)
1.	Бег 100 м (с)	М	15,0	14,9	14,6	14,3	13,8	15,8	15,4	15,1	14,8	13,5
		Ж	18,4	18,2	18	17,6	16,3	18,0	17,8	17,5	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	М	10,0	9,40	9,20	8,50	7,50	-	-	-	-	-
		Ж	12,3	12,10	11,50	11,20	9,50	12,10	11,50	11,35	11,15	10,30
3.	Бег 3 км (мин, сек)	М	16,0	15,3	15,10	14,40	13,10	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30
		Ж	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами (см)	М	160	180	200	210	230	190	200	215	230	240
		Ж	140	150	160	170	185	150	160	170	180	195
5	Прыжок в длину с разбега (см)	М	320	340	360	380	440	320	340	380	390	430
		Ж	290	300	310	320	360	230	250	270	290	320
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	М	4	6	8	10	13	5	7	9	10	13
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	Ж	5	9	11	13	19	6	8	10	15	20
7	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	Ж	3	5	7	9	16	5	8	10	12	14
8	Наклон вперед из положения стоя с	М	0	+4	+6	+8	+13	+0	+3	+6	+7	+13

	прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	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 элективной 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 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
<p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ИД-1_{УК-7} Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>ИД-2_{УК-7} Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИД-3_{УК-7} Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в</p>	<p>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.</p>	<p>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);</p> <p>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)</p>

	профессиональной деятельности		
		<p>Уметь: применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни; - 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>	<p>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7);</p> <p>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)</p>

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>
3. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 183 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/426681>

7.2. Дополнительная литература

1. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Гарник. - М. : МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. - 177 с. - ISBN 978-5-7264-1673-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1018538> - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1018538>
2. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков [и др.] ; под науч. ред. Ф. А. Керимова. - 2018. - 136 с. - ISBN 978-5-4263-0576-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020524>
3. Кузьмин, В.А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) : монография / В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев. — Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2018. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-3942-5. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1031831> - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1031831>
4. Порядок организации медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: Общее / Поляев Б.А. - М.:Спорт, 2017. - 108 с. ISBN 978-5-906839-77-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/914463>
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>

7.3. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

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

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	Электронные версии книг ведущих	https://e.lanbook.com/	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-	Полный доступ (регистр

	«Лань»	издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.		Петербург) Договор №55/ЕП-223 от 08.02.2024 г. Активен до 15.02.2025г.	ия по IP-адресам КБГУ)
2)	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/166 6-п от 10.09.2020г. Бессрочный	Авторизованный доступ с АРМ библиотек и (ИЦ, ауд.№115)
3)	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)
4)	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)
РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ					

5)	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
6)	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	http://www.prlib.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)
7)	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

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: справочная правовая система «Гарант», справочная правовая система «КонсультантПлюс».

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: сагитальной, 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

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КБГУ:

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя:
- **Учебная аудитория для проведения учебных занятий – 247.** Оснащена оборудованием и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, интерактивная доска, доска стационарная). Комплект учебной мебели – 24 посадочных места.

- **Помещение для самостоятельной работы – 115. Электронный читальный зал №1.** Оснащен комплектом учебной мебели, компьютерной техникой с

возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КБГУ. 28 посадочных мест. Компьютерная техника обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Электронно-библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда КБГУ обеспечивают доступ (удаленный доступ) обучающимся, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

- **Гимнастический зал – 146 ауд.** (Физкультурно-спортивное помещение) Спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамейки. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий имеется необходимый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

лицензионное программное обеспечение и свободно распространяемые программы:

Список лицензионного программного обеспечения

1. Антивирусное средство для защиты ПК (продление) Kaspersky Endpoint Security.
2. Система оптического распознавания текста (продление) SETERE OCR
3. Многофункциональный редактор (продление) Content Reader PDF 15 Business.
4. РЕД ОС. Техническая поддержка для образовательных учреждений на 1 год. Конфигурация: Сервер. Стандартная редакция. Базовый уровень.
5. РЕД ОС. Техническая поддержка для образовательных учреждений на 1 год. Конфигурация: Рабочая станция. Стандартная редакция. Базовый уровень.
6. Российский кроссплатформенный пакет приложений для совместной работы с офисными документами Р7-Офис.
7. Многофункциональный кроссплатформенный графический редактор AliveColors Business.
8. Комплекс программ автоматизации решения задач конструкторско-технологической подготовки производства и бизнес-процессов САПР Грация.
9. Предоставление неисключительных прав на использование программного обеспечения Системы Spider Project Professional.
10. Программный продукт, основанный на исходном коде свободного проекта Wine, предназначенный для запуска Windows-приложений на операционных системах семейства Linux.

свободно распространяемые программы:

– 7Zip;

– DjVu Plug-in;

Система локальной сети КБГУ предоставляет возможность одновременной работы большого количества пользователей как в локальной сети вуза, так и через сеть «Интернет» с соблюдением требований информационной безопасности и ограничением доступа к информации. Электронная информационно – образовательная

среда КБГУ позволяет осуществлять работу обучающихся из любой точки доступа, в том числе извне вуза.

9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

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

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые) - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие) – звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и другие технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах;

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

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

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

а) для слабовидящих:

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

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он

помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

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

- по желанию студента экзамен может проводиться в письменной форме;

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

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

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу Элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Силовая подготовка»

по направлению подготовки 12.05.01

Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения
на _____ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании института

протокол N ___ от «__» _____ 20__ г.

Директор института _____ / _____ / _____

личная подпись

расшифровка подписи

дата

Приложение 2

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