

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор, проректор по
УР

_____ А.Е. Рудин

«21» 02 2023 года

Рабочая программа дисциплины

ФТД.03

Практикум по физической культуре и спорту (каратэ)

Учебный план: 2023-2024 38.03.02 ИБК ППил ОО №1-1-137.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:
(специальность) 38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки: Проектное предпринимательство и лидерство
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактн ая работа	Сам. работа	Контроль, час.	Трудоё мкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
		Практ. занятия				
2	УП	68	39,75	0,25	3	Зачет
	РПД	68	39,75	0,25	3	
3	УП	68	39,75	0,25	3	Зачет
	РПД	68	39,75	0,25	3	
4	УП	68	39,75	0,25	3	Зачет
	РПД	68	39,75	0,25	3	
5	УП	68	39,75	0,25	3	Зачет
	РПД	68	39,75	0,25	3	
6	УП	51	20,75	0,25	2	Зачет
	РПД	51	20,75	0,25	2	
Итого	УП	323	179,75	1,25	14	
	РПД	323	179,75	1,25	14	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утверждённым приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970

Составитель (и):

Старший преподаватель

Скляр
Васильевна

Татьяна

кандидат экономических наук, Доцент

Ананичев
Алексеевич

Евгений

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

Ананичев
Алексеевич

Евгений

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Титова Марина
Николаевна

Методический отдел:

1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины: Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры в частности, конкретного вида спорта Каратэ для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования и воспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.2 Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту;
- формирование коммуникативной культуры, умение работать в команде, нести ответственность за конечный результат;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Компетенция начинает формироваться в данной дисциплине

2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Знать: Историю создания и развития Киокушинкай каратэ, его нравственно-этические основы: ритуалы, додзэ-кун, 11 принципов Масутацу Оямы; правила вида спорта «Киокусинкай»; методику проведения традиционной разминки

Уметь: Выполнять технические действия различной направленности: удары руками, удары ногами, блоки, передвижения в различных стойках, комбинации атакующих и защитных действий; методически правильно проводить подготовительную часть тренировок в Киокусинкай, технику на месте и в движении.

Владеть: Техникой выполнения тактико-технических действий в дисциплинах Киокусинкай: ведение поединка - кумитэ, выполнение формальных комплексов - ката, разбивание предметов - тамешивари; навыками защиты от атакующих действий противника; навыками проведения занятия: традиционная разминка, техника на месте - кихон-гейко, техника передвижений - идо-гейко.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа	СР (часы)	Инновац. формы занятий	Форма текущего контроля
		Пр. (часы)			
Раздел 1. Введение в теорию каратэ.	2				
Тема 1. Понятие о каратэ, его месте и роли в физической культуре личности		18	8,25		
Тема 2. История создания и развития Киокушинкай каратэ.		16	10,5		
Тема 3. Нравственно-этические основы Киокушинкай каратэ.		16	10		
Тема 4. Система физического воспитания в каратэ.		18	11		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		68	39,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 2. Дидактические основы физического воспитания в каратэ.	3				
Тема 5. Средства физического воспитания, применяемые в каратэ.		15	9,25		
Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.		12	10		
Тема 7. Методы физического воспитания, применяемые в каратэ.		15	7,5		

Тема 8. Особенности двигательных действий в ударных единоборствах.		12	10		
Тема 9. Особенности физической тренировки в Киокушинкай каратэ.		14	3		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		68	39,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям в каратэ.	4				
Тема 10. Основы обучения двигательным действиям в каратэ.		10	10		
Тема 11. Стойки, применяемые в каратэ Киокушинкай.		14	11,75		
Тема 12. Структура процесса обучения ударной техники в каратэ.		10			
Раздел 4. Основы построения и планирования спортивной подготовки в каратэ.					
Тема 13. Формы построения занятий.		19	10		
Тема 14. Планирование и контроль в процессе занятий каратэ.		15	8		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		68	39,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)	0,25				
Раздел 5. Особенности физического воспитания детей и взрослых при занятиях каратэ.	5				

Тема 15. Возрастные особенности физического развития различных категорий обучающихся на занятиях Киокушинкай каратэ.		16	8		
Тема 16. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста		12	10		
Тема 17. Значение и задачи ФВ студентов на занятиях Киокушинкай каратэ.		8	8		
Тема 18. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности		8			
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		44	26		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 6. Теория и методика вида спорта «Киокусинкай»	5				
Тема 19. «Киокусинкай» в современном обществе, тенденции его развития		12	7,75		
Тема 20. Спортивная ориентация и отбор в виде спорта «Киокусинкай»		12	6		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		24	13,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)	0,25				
Раздел 6. Теория и методика вида спорта «Киокусинкай»	6				
Тема 21. Виды нагрузки и отдыха в тренировочном и соревновательном процессе		10	6		
Тема 22. Технология планирования спортивной подготовки в дисциплине «ката»		12	4,75		
Тема 23. Технология планирования спортивной подготовки в дисциплине «весовая категория»	10	5			

Раздел 7. Теория и методика оздоровительной физической культуры в восточных единоборствах				
Тема 24. Общая характеристика оздоровительной физической культуры в восточных единоборствах	8	5		
Тема 25. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий, применяемых в каратэ	11			
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)	51	20,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)	0,25			
Всего контактная работа и СР по дисциплине	324,25	179,75		

4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

5.1.1 Показатели оценивания

Код компетенции	Показатели оценивания результатов обучения	Наименование оценочного средства
УК-7	Излагает принципы, средства, методы физического воспитания; принципы физического воспитания, развития спортивных качеств; основы спортивной тренировки и занятий оздоровительной направленности. Применяет технику и тактику карате для более успешного достижения поставленных целей и задач, в том числе в сферах профессионально-прикладной подготовки и трудовой деятельности. Демонстрирует навыки проведения занятий в различных условиях, применяет теорию и методику физической культуры (карате) на разных этапах обучения, в разных возрастных группах.	1. Вопросы для устного собеседования 2. Экспертная оценка 3. Экспертная оценка Выполнение контрольных нормативов

5.1.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
Зачтено	Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами судейства в различных видах спорта. Владеет терминологией, демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. Способен самостоятельно оборудовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля. Учитываются баллы накопленные в течение семестра. Возможны незначительные ошибки или неточности в демонстрации техники выполнения отдельных игровых упражнений и их подборе.	

Не зачтено	Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Допускает значительные ошибки в осуществлении судейства, при выполнении отдельных игровых упражнений. Слабо владеет понятийным аппаратом, допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Обучающийся самостоятельно не может организовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд).	
------------	---	--

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.2.1 Перечень контрольных вопросов

№ п/п	Формулировки вопросов	
Семестр 2		
1	Понятие о каратэ, его месте и роли в физической культуре личности.	
2	История создания и развития Киокушинкай каратэ.	
3	Нравственно-этические основы каратэ: ритуалы, додзе-кун, 11 принципов Масутацу Оямы	
4	Правила вида спорта «Киокусинкай». Общая характеристика.	
5	Основы обучения двигательным действиям в каратэ.	
6	Стойки, применяемые в каратэ Киокушинкай.	
Семестр 3		
7	Структура процесса обучения ударной техники в каратэ.	
8	Техника выполнения блоков.	
9	Техника выполнения ударов руками.	
10	Техника выполнения ударов ногами.	
11	Классификация формальных комплексов – ката в каратэ Киокушинкай.	
12	Характеристика силовых способностей в виде спорта «Киокусинкай».	
Семестр 4		
13	Характеристика специальной выносливости в виде спорта «Киокусинкай».	
14	Этапы спортивной подготовки в виде спорта «Киокусинкай» и их краткая характеристика.	
15	Поясная система в каратэ Киокушинкай.	
16	Методы развития силы в каратэ Киокушинкай.	
17	Методы развития выносливости в каратэ Киокушинкай.	
18	Методы развития быстроты в каратэ Киокушинкай.	
Семестр 5		
19	Методы развития гибкости в каратэ Киокушинкай.	
20	Классификаций соревновательной деятельности в каратэ Киокушинкай.	
21	Генезис чемпионатов мира в абсолютной весовой категории в каратэ Киокушинкай.	
22	Хякунин кумите – тест ста боев.	
23	Нравственно-этические принципы 11 девизов Масутацу Оямы.	
24	Характеристика соревновательной деятельности в дисциплине «весовая категория».	
Семестр 6		
25	Характеристика соревновательной деятельности в дисциплине «ката».	
26	Характеристика соревновательной деятельности в дисциплине «тамешивари».	
27	Технические требования (кихон-гейко, идо-гейко) при аттестации на пояса в каратэ Киокушинкай.	
28	Требования к физической подготовке при аттестации на пояса в каратэ Киокушинкай.	
29	Технические требования ката при аттестации на пояса в каратэ Киокушинкай.	
30	Дан-тест, как методика формирования мастерства в каратэ.	

5.2.2 Типовые тестовые задания

Вопрос № 1:

- a) 12.6x12.6, рабочая зона 9x9
- b) 12x12, рабочая зона 9x9
- c) 12.5x12.5, рабочая зона 8x8
- d) 12.5x12.5, рабочая зона 9x9

Вопрос № 2: С каких сторон от главного судейского стола выходят на татами бойцы?

- a) «ака» слева, «широ» справа
- b) «ака» справа, «широ» слева

Вопрос № 3: Укажите правильное расстояние между исходными позициями «ака» и «широ»:

- a) 2 метра
- b) 3 метра
- c) 2,5 метра
- d) 3,5 метра

Вопрос № 4: Каков порядок нумерации бойцов относительно позиций «ака» и «широ»?

- a) «ака» меньший номер, «широ» больший номер
- b) «ака» больший номер, «широ» меньший номер

Вопрос № 5: Как осуществляет вход судейская бригада на татами:

- a) Справа от судейского стола в следующем порядке: два боковых судьи - рефери – два боковых судьи
- b) Слева от судейского стола в следующем порядке: два боковых судьи – рефери – два боковых судьи
- c) Справа от судейского стола в следующем порядке: рефери – четыре боковых судьи
- d) Слева от судейского стола в следующем порядке: рефери – четыре боковых судьи

Вопрос № 6: Ситуационная задача

Какое решение ВЫ примите в данной ситуации: боец «ака» нанес запрещенный удар, вследствие чего боец «широ» не смог продолжить бой. Врач снял бойца «широ» с соревнований.

- a) Оба бойца дисквалифицируются с соревнований
- b) Оба бойца снимаются с боя
- c) Боец «широ» одерживает победу, боец «ака» снимается с боя
- d) Боец «ака» одерживает победу
- e) Боец «широ» одерживает победу, боец «ака» дисквалифицируется с соревнований.

Вопрос № 7: Регламент финальных поединков в рамках турнира без весовых категорий:

a) Основное время 3 мин – дополнительное время 2 мин дополнительное время 2 мин – (обязательное решение судейской бригады)

b) Основное время 3 мин – дополнительное время 2 мин – дополнительное время 2 мин – тамешивари - взвешивание - дополнительное время 2 мин (обязательное решение судейской бригады)

c) Основное время 3 мин – дополнительное время 2 мин – дополнительное время 2 мин - тамешивари – дополнительное время 2 мин (обязательное решение судейской бригады)

d) Основное время 2 мин – дополнительное время 2 мин – дополнительное время 2 мин – взвешивание – тамешивари – дополнительное время 2 мин (обязательное решение судейской бригады)

Вопрос № 8: Перечислите по порядку четыре техники, применяемые на тамешивари среди мужчин: Сейкен, Какато, Хиджи, Шуто.

Вопрос № 9: Какое минимальное количество досок в одном упражнении тамешивари?

- a) Для мужчин – 2, для женщин – 2
- b) Для мужчин – 3, для женщин – 3
- c) Для мужчин – 2, для женщин – 1
- d) Для мужчин – 3, для женщин – 2

Вопрос № 10: Что такое «кintэки гери»?

- a) Удар в коленный сустав на излом
- b) Удар в пах
- c) Удар головой
- d) Захват

Вопрос № 11: Что такое «рэндзoku щитэ но оци»?

- a) Многократные толчки
- b) Толчки двумя открытыми ладонями
- c) Толчок одной рукой
- d) Прихват

Вопрос № 12: Что такое «таорэта аитэ э но когэки»?

- a) Атака лежащего соперника (за исключение легкого гедан цуки)
- b) Атака в позвоночник
- c) Многократные толчки одной рукой
- d) Касание грудью в клинче

Вопрос № 13: Что такое «джёгай кара но когэки»?

- a) Частые и намеренные выходы за пределы татами
- b) Атаки из-за пределом татами
- c) Прямые удары в коленный сустав
- d) Удержание рукой части тела противника

Вопрос № 14: Что такое «кансэцу э но когэки»?

- a) Прямые удары в коленный сустав
- b) Касание грудью в клинче
- c) Удержание рукой части тела противника
- d) Многократные толчки

Вопрос № 15: Выберите правильную формулировку:

- a) «гэнтэн ни» равен «вадзари»
- b) «гэнтэн ни» - «щикаку»
- c) «гэнтэн ни» меньше «вадзари»
- d) Правильный ответ среди перечисленных вариантов отсутствует

Вопрос № 16: Напишите, какую команду должен дать рефери для продолжения поединка: Дзокко

5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Не предусмотрено

5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

5.3.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная

Письменная

Компьютерное тестирование

Иная

+

5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

При проведении зачета студенты имеют возможность пользоваться всем доступным спортивным инвентарем.

Для проведения процедуры экспертной оценки техники выполнения упражнений привлекаются 3 преподавателя кафедры физического воспитания. Оценивается умение выполнять технические действия в различных видах Карате. Каждый компонент оценивается в баллах.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**6.1 Учебная литература**

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
6.1.1 Основная учебная литература				
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ	Саратов: Вузовское образование	2019	http://www.iprbookshop.ru/87565.html
Зайцева, Г. А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность	Москва: Издательский Дом МИСиС	2017	http://www.iprbookshop.ru/78532.html
	Правила вида спорта «Каратэ»	Саратов: Вузовское образование	2022	https://www.iprbookshop.ru/123581.html
Григорович, Е. С., Переверзев, В. А., Романов, К. Ю., Колосовская, Л. А., Трофименко, А. М., Томанова, Н. М., Григорович, Е. С., Переверзев, В. А.	Физическая культура	Минск: Вышэйшая школа	2014	http://www.iprbookshop.ru/35564.html
Литвинов, С. А.	Каратэ в системе физического воспитания студента	Москва: Московский городской педагогический университет	2013	http://www.iprbookshop.ru/26499.html
6.1.2 Дополнительная учебная литература				
Сахарова, Е. В., Дерина, Р. А., Харитоновна, О. И.	Физическая культура	Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса	2013	http://www.iprbookshop.ru/11361.html

6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

Электронно- библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbooks.ru/>.
Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД: <http://publish.sutd.ru>

6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения
MicrosoftOfficeProfessional

6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал, Зал единоборств