

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор, проректор по
УР

_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

ФТД.03

Практикум по физической культуре и спорту (каратэ)

Учебный план: 2024-2025 38.03.02 ИБК ПвЦЭ ОО №1-1-137.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:
(специальность) 38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки: Предпринимательство в цифровой экономике
(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 Карате 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: Техникou 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.	1. Вопросы для устного собеседования
	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.	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 запрещающий 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 «кинтэки гери»?

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

Вопрос № 11: Что такое «рэндзюку 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				
Суханов, В. М., Крюкова, О. Н., Курченков, А. А., Пауков, А. А.	Физическая культура	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий	2023	https://www.iprbooks.hop.ru/137493.html
Синявский, Н. И., Нацаренус, Н. Н., Фурсов, А. В., Безноско, Н. Н.	Формирование планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации предметной концепции	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет	2021	https://www.iprbooks.hop.ru/131822.html
Джалилов П. Б., Ананичев Е. А., Логинов О. А., Носова Е. А., Шкарупа А. В.	Физическая культура и спорт	Санкт-Петербург: СПбГУПТД	2023	http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2023127
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ	Саратов: Вузовское образование	2019	http://www.iprbookshop.ru/87565.html
	Правила вида спорта «Каратэ»	Саратов: Вузовское образование	2022	https://www.iprbooks.hop.ru/123581.html
Зайцева, Г. А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность	Москва: Издательский Дом МИСиС	2017	http://www.iprbookshop.ru/78532.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
Литвинов, С. А.	Каратэ в системе физического воспитания студента	Москва: Московский городской педагогический университет	2013	http://www.iprbookshop.ru/26499.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

Аудитория	Оснащение
Учебная аудитория	Специализированная мебель, доска