

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 13.08.2025 16:07:02

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Институт Институт менеджмента

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета
(протокол № 10 от 22 мая 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины ФТД.03 Каратэ

Основная профессиональная образовательная программа 38.03.02 Менеджмент программа Проектное управление и бизнес-администрирование

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2025

Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Каратэ входит в перечень факультативных дисциплин блока ФТД. Факультативные дисциплины

Последующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка, Адаптивная физическая культура

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Каратэ в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
УК-7	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	нормы здорового образа жизни и способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	необходимым уровнем физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.					
	Сем 1	Сем 2	Сем 3	Сем 4	Сем 5	Сем 6
Контактная работа, в том числе:	66.15/1 .84	72.15/2	72.15/2	66.15/1 .84	60.15/1 .67	60.15/1 .67
Занятия семинарского типа	66/1.83	72/2	72/2	66/1.83	60/1.67	60/1.67
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0	0.15/0	0.15/0	0.15/0	0.15/0
Самостоятельная работа:	59.85/1 .66	53.85/1 .5	53.85/1 .5	59.85/1 .66	65.85/1 .83	65.85/1 .83
Промежуточная аттестация	18/0.5	18/0.5	18/0.5	18/0.5	18/0.5	18/0.5
Вид промежуточной аттестации: Зачет	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	144	144	144	144	144	144
Зачетные единицы	4	4	4	4	4	4

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Каратэ представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Занятия семинарского типа	ИКР	ГКР		
		Практич. занятия				
1.	Общая физическая подготовка	198			179,1	УК-7.1, УК-7.2, УК - 7.3
2.	Спортивно-техническая подготовка	198			180,0	УК-7.1, УК-7.2, УК - 7.3
	Контроль	108				
	Итого	396	0.9		359.1	

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Общая физическая подготовка	практическое занятие	Базовая техника ударов «Сейкен»
		практическое занятие	Базовая техника ударов «Уракен»
		практическое занятие	Базовая техника ударов «Шуто»
		практическое занятие	Базовая техника блоков руками
		практическое занятие	Базовая техника прямых ударов ногами
		практическое занятие	Базовая техника круговых ударов ногами
		практическое занятие	Базовая техника ударов ногами с вращением
		практическое занятие	Защитные действия от ударов руками
		практическое занятие	Защитные действия от ударов ногами
2.	Спортивно-техническая подготовка	практическое занятие	Комбинации ударов руками
		практическое занятие	Комбинации ударов ногами
		практическое занятие	Комбинации ударов руками и ногами
		практическое занятие	Комбинации блокирующих действий руками и атакующих действий руками
		практическое занятие	Комбинации блокирующих действий руками и атакующих действий ногами
		практическое занятие	Комбинации блокирующих действий ногами и атакующих действий руками
		практическое занятие	Комбинации блокирующих действий ногами и атакующих действий ногами
		практическое занятие	Моделирование учебных поединков
		практическое занятие	Моделирование учебных соревнований

** семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

(включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организациями, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Общая физическая подготовка	- подготовка доклада (научное эссе) - тестирование
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада (научное эссе) - тестирование

*** самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>
2. Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>

Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>

Литература для самостоятельного изучения

1. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности университетской молодежи: учебное пособие / Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю., Межман И.Ф., Курочкина Н.Е., Алексина А.О., Галкин А.А. - Самара, 2023.
2. Основы физического воспитания при самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие /Алексина А.О., Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Казакова О.А., Савельева О.В. [Электронное издание] - Самара, 2023.
3. Каратэ : учеб. пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 184 с.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Astra Linux Special Edition «Смоленск», «Орел»; РедОС ; ОС "Альт Рабочая станция" 10; ОС "Альт Образование" 10
2. МойОфис Стандартный 2, МойОфис Образование, Р7-Офис Профессиональный, МойОфис Стандартный 3, МойОфис Профессиональный 3

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)
2. Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации» (<http://pravo.gov.ru/>)
3. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)
4. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. Справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования

5.6 Лаборатории и лабораторное оборудование Не предусмотрено

6. Фонд оценочных средств по дисциплине Каратэ:

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком « + »
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования; Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Самарский государственный экономический университет».

6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	нормы здорового образа жизни и способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	необходимым уровнем физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности
Пороговый	Знать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.	Уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеть навыками применения средств и методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

	самосовершенствования.		
Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры.	Уметь применять средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет

6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов (научное эссе)

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая подготовка	1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда. 3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях. 4. Основы физического воспитания молодой семьи. 5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах. 6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон). 7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.).

	8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста. 9. Спорт в системе социальных явлений. 10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента). 11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
Спортивно-техническая подготовка	1. Основы методики проведения занятий по выбранному виду спорта 2. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 3. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 4. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 5. Основы методики воспитания двигательного-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 6. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 7. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 8. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела. 9. Сравнительный анализ годичного цикла подготовки спортсменов-каратистов. 10. Ведение тактического боя на спортивных соревнованиях разного уровня. 11. Сравнительный анализ психической подготовки спортсмена – каратиста 12. Основы методики воспитания баланса стойки спортсмена – каратиста 13. Основы карате киокушинкай и принципы философии.

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами)

№ п/п	Задание	Критерии оценивания
1	Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг	Выбор одного правильного ответа из предложенных
2	Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м	Выбор одного правильного ответа из предложенных
3	В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
4	Какие приемы относятся к технике баскетбола? Указать все верные. А – ведение и передача; Б – бросок; В – вырывание и выбивание; Г – нападающий удар.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
5	Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел.	Выбор одного правильного ответа из предложенных

6	Волейбольная команда набирает очко (указать все верные) : А- Когда команда соперника совершает ошибку; Б- Когда команда соперника успешно атакует; В- Когда команда соперника получает замечание; Г- При успешном приземлении мяча на площадке соперника.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
7	Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
8	Стандартный размер баскетбольной площадки	
9	На какие категории делятся действия игроков в волейболе?	
10	Какое количество побед из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях является условием выигрыша?	
11	Что назначает судья за нарушение правил игры в баскетболе, фол на игроке, находящемся в процессе броска?	
12	Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?	
13	Укажите размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.	
14	Какому игроку не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?	
15	Задача 1: Планирование тренировок для студента Ситуация: Студент 1 курса, который раньше не занимался спортом, хочет начать тренировки для улучшения общей физической подготовки. Он просит вас помочь составить план тренировок на первый месяц. Перечислить основные показатели физической нагрузки, которые нужно учесть при составлении плана?	
16	Задача 2: Анализ посещаемости студенческой спортивной секции Ситуация: В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию. Какие данные вам необходимо собрать о секции и студентах для анализа ситуации?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
17	Задача 3: Оптимизация тренировочного процесса Ситуация: Студент жалуется на отсутствие прогресса в тренировках, хотя занимается регулярно. Какие основные показатели в действиях студента вам нужно учесть для анализа?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов

18	Задача 4: Организация спортивного мероприятия Ситуация: Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Этапы организации мероприятия?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
19	Задача 5: Анализ питания студента Ситуация: Студент жалуется на усталость и низкую энергию во время тренировок. Как вы можете скорректировать его питание (на что обратить внимание)?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
20	Задача 6: Травма во время тренировки Ситуация: Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
21	Задача 7: Анализ эффективности спортивного клуба Ситуация: Студенческий спортивный клуб "САМЭК" хочет увеличить количество членов. Вам нужно проанализировать текущую ситуацию. Какие данные вам нужно собрать для анализа ситуации?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности студентов

№ п/п	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			4	3	2	1	
1.	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.		13,8	14,0	14,3	14,5
		жен.		16,0	17,0	17,9	18,7
	Прыжок в длину с места	муж.		240	230	220	210
		жен.		180	170	160	150
2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.		15	12	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж.		15	12	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.		50	40	30	20
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж.		10	7	5	3
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.		60	50	40	30
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.		20	16	10	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен.		20	16	10	6
	Приседания на одной ноге, опора о	жен.		12	10	8	6

	стену (раз)						
3.	Гибкость:						
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	муж.		+13	+8	+6	+4
		жен.		+16	+11	+8	+5
4.	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.		10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.		12,35	13,10	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.		20,15	21,00	22,00	22,30
		жен.		22,30	23,30	24,50	25,40

Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов

Упражнение	Пол	Баллы			
		4	3	2	1
Отжимания от пола	Муж	60	45	30	15
	Жен	50	38	25	12
Подъёмы корпуса положения лёжа	Муж	80	60	40	20
	Жен	70	55	36	18
Подтягивания муж Отжимания на скамье	Муж	15	12	8	4
	Жен	30	24	16	8
Прыжки на скакалке за 1 мин	Муж	180	135	90	45
	Жен	160	120	80	40
Приседания	Муж	110	100	66	33
	Жен	100	90	60	30
Стойка на руках у стены	Муж	40	30	20	10
Стойка на голове у стены	Жен	40	30	20	10

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Вопросы
Общая физическая подготовка	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Основы обучения технике движений в физическом воспитании. 4. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании. 5. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры. 6. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания. 7. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания. 8. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания. 9. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания. 10. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания. 11. Перенос физических качеств. 12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 13. Формы занятий физическими упражнениями. 14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. 15. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. 16. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи. 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки. 18. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

	19. Физическая подготовка. 20. Техническая подготовка. 21. Тактическая подготовка. 22. Психическая подготовка. 23. Объем и интенсивность физических нагрузок. 24. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 25. Энерготраты при физических нагрузках различной интенсивности.
Спортивно-техническая подготовка	1. Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции. 2. Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста. 3. Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы. 4. Основы техники бега на короткие дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на короткие дистанции. Методы их воспитания. 5. Основы техники бега на средние дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на средние дистанции. Методика их воспитания. 6. Прыжки в высоту: способы (краткая характеристика). 7. Прыжки в длину: виды, способы (краткая характеристика). 8. Виды метаний в легкой атлетике (краткая характеристика). 9. Виды легкоатлетических многоборий (краткая характеристика). 10. Современное состояние легкоатлетического спорта в России. 11. История возникновения и развития баскетбола. 12. Баскетбол в системе физического воспитания вуза. 13. Классификация техники игры в баскетбол. 14. Правила соревнований по баскетболу: место игры, оборудование и инвентарь. 15. Правила соревнований по баскетболу: основные положения ведения игры. 16. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в баскетболе. Стойка баскетболиста. 17. Основы техники владения мячом в баскетболе. 18. Основы техники овладения мячом в баскетболе. 19. История возникновения и развития волейбола. 20. Волейбол в системе физического воспитания вуза. 21. Сущность и краткая характеристика игры в волейбол. 22. Базовые удары руками «Сейкен» 23. Базовые удары руками «Уракен» 24. Базовые удары руками «Шуто» 25. Базовые блоки руками 26. Базовые прямые удары ногами 27. Базовые круговые удары ногами 28. Базовые удары ногами с вращением 29. Разрешённая и запрещенная техника ударов руками в кумитэ 30. Разрешённая и запрещенная техника ударов ногами в кумитэ 31. Ката на 10, 9, 8 кю 32. Основы перемещений в боевой стойке.

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
--------	---

«зачтено»	УК-7
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне