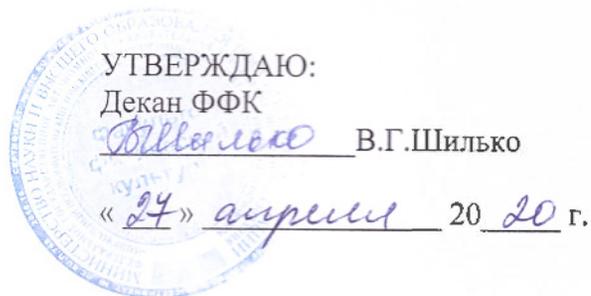


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика избранного вида спорта  
Спортивные единоборства**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2020**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.П.В.ДВ.01.01

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

О.И. Загrevский О.И. Загrevский

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

Томск – 2020

## 1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

ПК-1 - Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК 7.3 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

ИПК 1 .1 - Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности.

ИПК 1 .2 - Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки.

## 2. Задачи освоения дисциплины

- Изучить историю, теорию и методику обучения каратэ;
- Сформировать умение применения полученных знаний на практике;
- Сформировать навыки в организации и проведении научно-исследовательской и методической работы по каратэ;
- Сформировать умения и навыки проведения различных спортивных мероприятий по каратэ;
- Сформировать профессиональные умения и навыки тренера-преподавателя физической культуры в области каратэ.

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

## 4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 6, зачет. Семестр 7, экзамен.

## 5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

## 6. Язык реализации

Русский

## 7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часа, из которых:

- лекции: 8 ч.;
- практические занятия: 80 ч.;

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## 8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Тема 1.</b> Основы каратэ. История развития каратэ	История каратэ. История развития каратэ в СССР и России. Стили каратэ. Виды дисциплин в каратэ.
<b>Тема 2.</b> Основные виды стоек, передвижение в стойках	Хейсоку-дачи, Мусуби-дачи, Хатиджи-дачи, Учи-хатиджи-дачи, Хейко-дачи, Тейджи-дачи, Реноджи-дачи, зенкутцу-дачи, Кокутцу-дачи, Киба-дачи, Шико-дачи, Фудо-дачи, Некоаши-дачи, Санчин-дачи, хангетцу-дачи, Коса-дачи.
<b>Тема 3.</b> Основные типы ударов кулаком, открытой кистью, предплечьем, локтем, способы нанесения, места нанесения ударов	Сейкен, Уракен, Кенцуй, Иппон-кен, Накадака-кен, Шуто, Ханто, Хайшу, Нукитэ, Тейшо, Сейрюто, Куматэ, Какуто, Кейко, Вашидэ, Эмпи, Ван
<b>Тема 4.</b> Основные типы ударов частями ног, способы нанесения, места нанесения ударов	Коши, Сокуто, Какато, Хейсоку, Чумасаки, Хизагаширо
<b>Тема 5.</b> Основные виды применения ударов кулаком.	Гьяку-цуки, Ой-цуки, Рен-цуки, Дан-цууки, Яма-цуки, Татэ-цуки, Ура-цуки, Маваши-цуки, Каги-цуки, Авасэ-цуки, Хейко-цуки, Хасами-цуки, Кизами-цуки
<b>Тема 6.</b> Основные виды ударов ногой	Мае-гери, Йоко-гери, Маваши-гери, Уширо-гери, Уро-маваши-гери, Уширо-уро-маваши-гери, Микацуке-гери, ура-микацуки-гери, Фумикоми, Тоби-гери
<b>Тема 7.</b> Основные виды защиты.	Сото-уке, Учи-уке, Гедан-барай, Аге-уке, Шуто-уке, Хайшу-уке, Кейко-уке, Сейрю-уке, Тейшо-уке, Хайван-нагаши-уке, Те-нагаши-уке, Тэ-осае-уке, Джуджи-уке, Какиваке-уке, Моротэ-уке
<b>Тема 8.</b> Работа на снарядах.	Лапы, мешки, щиты, макивары.
<b>Тема 9.</b> Ката в стиле Сетокан	Хейан-Шодан, Хейан-Нидан, Хейан-Сандан, Хейан-Йондан, Хейан-Годан, Текки-Шодан, Текки-Нидан, Текки-Сандан, Бассай-дай, Бассай-Шо, Дзион, Канку-Дай, Канку-Шо, Дзитте, Дзиин, Эмпи, Хангетсу, Ганкаку, Сочин, Ниндзюшихо, Чинте, Мейкьё, Ванкан, Унсу, Годзюшиходай, Годзюшихошо
<b>Тема 10.</b> Кумитэ	Атаки руками, атаки ногами, атаки рука-нога, атаки нога-рука, атаки рука-рука, атаки нога-нога. Защита от вышеперечисленных атак. Упражнения на контратаки, на опережения. Различные виды передвижений. Финты. Подсечки. Броски. Тактика и стратегия ведения поединков.
<b>Тема 11.</b> Самооборона без оружия	Освобождение от захватов за руку, за две руки, за горло, за шею, за ноги, за волосы, за туловище. Защита от ножа, палки, огнестрельного оружия. Изучение различных заломов, захватов. удушающих приемов. Техника бросков.
<b>Тема 12.</b> Квалификационный экзамен в каратэ.	Состав Дан-комиссии. Квалификационные требования при сдаче экзамена на пояса. Виды

	дисциплин на экзамене. Критерии оценки.
<b>Тема 13.</b> Организация и судейство соревнований по спортивному каратэ.	Судейство соревнований по спортивному каратэ. Изучение правил соревнований по ката и кумитэ (версия WKF).

### 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

**Тестирование по технической подготовке:**

1. Выполнение кихона, ката, кумитэ на один из квалификационных экзаменов на пояса

*Критерии оценки (по 3-х балльной системе)*

№	Параметры	3 балла	2 балла	1 балл
Параметры для всех уровней				
1	Ловкость	Умение использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий.	Не всегда умение использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий.	Неумение использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий
2	Координация	Успешное проведение большинства физических действий, особенно ритмичных движений и тех, которые осуществляются по схеме глаз-рука или глаз-нога.	Не достаточно успешное проведение большинства физических действий, особенно ритмичных движений и тех, которые осуществляются по схеме глаз-рука или глаз-нога.	Некачественное проведение большинства физических действий, особенно ритмичных движений и тех, которые осуществляются по схеме глаз-рука или глаз-нога.
3	Гибкость	Свобода, быстрота и экономичность движений - эффективность приложения усилий при выполнении физических упражнений	Недостаточная свобода, быстрота и экономичность движений - недостаточная эффективность приложения усилий при выполнении физических	Отсутствие свободы, быстроты и экономичности движений при выполнении физических упражнений

			упражнений	
4	Сила	Свободное преодоление внешнего сопротивления или способность противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений);	Преодоление внешнего сопротивления с заметным усилием - напряжением	Слабая способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий (напряжений);
5	Быстрота движений	Хорошие скоростные характеристики движений при выполнении упражнений или спарринге	Средние скоростные характеристики движений при выполнении упражнений или спарринге	Слабые скоростные характеристики движений при выполнении упражнений или спарринге
6	Точность движений	Хорошо развитые способности к точному восприятию движений и способности к точному исполнению движений	Развитые способности к точному восприятию движений и способности к точному исполнению движений	Слабо развитые способности к точному восприятию движений и способности к точному исполнению движений
7	Контроль чувств и эмоций	Хорошо сформированная способность воздержаться от необдуманных поступков, движений и т.д.	Сформированная способность воздержаться от необдуманных поступков, движений и т.д.	Плохо сформированная способность воздержаться от необдуманных поступков, движений и т.д.
8	Выносливость	Хорошо сформированная способность переносить нагрузки, которые возникают в поединках.	Сформированная способность переносить нагрузки, которые возникают в поединках.	Плохо сформированная способность переносить нагрузки, которые возникают в поединках.
9	Теоретические знания	Хорошая способность воспроизводить и использовать на практике полученные теоретические знания	Способность воспроизводить и использовать на практике полученные теоретические знания	Слабая способность воспроизводить и использовать на практике полученные теоретические знания

## 10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

### Примеры тестовых заданий

1. Где возникло каратэ:

- А. Япония
- Б. Окинава
- В. Китай

2. Кто основатель стиля Шотокан:

- А. Итосу Анко
- Б. Гитин Фунакоши
- В. Мотобу Тёки

3. Какое ката выполняется при аттестации на желтый пояс:

- А. Хейан Шодан
- Б. Хейан Годан
- В. Хейан Сандан

4. Сколько кю в стиле Шотокан:

- А. 8
- Б. 6
- В. 9

5. Как называется дисциплина по разбиванию предметов:

- А. Фумикоми
- Б. Тамесивари
- В. Ганкаку

6. Как называется приспособление для отработки ударов:

- А. Годзюсихошо
- Б. Намигаеши
- В. Макивара

7. Как называется удар ногой вперед:

- А. Йоко гири кекоми
- Б. Уширо гири
- В. Мае гири кеаги

8. Какое количество дисциплин сдают при аттестации на пояса:

- А. 5
- Б. 3
- В. 2

9. Какой размер площадки для проведения соревнований<sup>^</sup>

- А. 6х6м
- Б. 8х8м
- В. 9х9м

10. Сколько весовых категорий у мужчин по кумитэ (по правилам WKF):

- А. 6
- Б. 3
- В. 5

## Контрольные вопросы для подготовки к зачету

1. История каратэ.
2. История развития каратэ в СССР и России.
3. Стили каратэ.
4. Виды дисциплин в каратэ.
5. Основные виды ударов рукой.
6. Основные виды ударов ногой.
7. Основные виды защиты.
8. Работа на снарядах.
9. Ката.
10. Кумитэ.
11. Судейская бригада права и обязанности.
12. Критерии принятия решений в поединках.
13. Организация и судейство соревнований по кумитэ и ката.
14. Требования к площадке для проведения соревнований по кумитэ.
15. Требования к площадке для проведения соревнований по ката.
16. Требования к участникам соревнований.

### Критерии оценки итогового тестирования:

#### 1. Теоретическая часть:

Студенту предлагается 3 вопроса из перечня контрольных вопросов.

Оценка ответа осуществляется по следующим критериям:

**Оценка «зачтено»** ставится, если обучающихся при ответе продемонстрировал общее, достаточное владение учебным материалом в рамках вопросов билета и не допускал грубых ошибок. При этом могли быть допущены некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

**Оценка «не зачтено»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета допустил грубые ошибки, продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «не зачтено» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры сдачи зачета.

#### 2. Практическая часть:

Студенту предлагается выполнение квалификационной программы на любой кю.

Оценка ответа осуществляется по следующим критериям:

#### 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16794>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

#### 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

Основная литература:

1. Гутин М. Восточные единоборства / М. Гутин. - М.: АСТ, Астрель, 2020. - 160 с.
2. Королёв С. Обучение технико-тактическим действиям в восточных единоборствах / Сергей Королёв. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. - 192 с
3. Тегнер Брюс, Фунакоси Г. Начальное пособие восточных единоборств. У-шу. Каратэ. Кунг-фу / Тегнер, Брюс; Фунакоси, Г., Г. Аяма, и др.. - М.: Чимкент, 2020. - 132 с.

#### Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг). - М.: ИГ "Весь", 2019. - 250 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов / В.С. Гарник. - М.: МГСУ, 2017. - 840 с.
5. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки методические основы развития физических качеств / – М.: Лептос, -1994. – 368с.

#### Интернет-ресурсы

- [https://world-sport.org/single\\_combat/](https://world-sport.org/single_combat/)
- <https://mmalife.ru/articles/vidy-edinoborstv>
- <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/551>
- [https://www.minimum-price.ru/articles/vidy\\_edinoborstv/](https://www.minimum-price.ru/articles/vidy_edinoborstv/)

### 13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

#### б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### 14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа. Спортивный зал. Аудио- и видео оборудование.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

#### **15. Информация о разработчиках**

Ли Александр Анатольевич, преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
ФФК