

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смышнов Константин Михайлович
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта
Дата подписания: 05.03.2024 09:39:08
Уникальный программный ключ:
929927c8ae4e55eb4d5ec0e00ff6bb638ca5a4df

Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины (модуля)	КАРАТЭ-ДО
Краткое содержание	Стойки хачиджи-дачи, зенкутцу-дачи, киба-дачи, кокуцу-дачи. Повороты в стойках на 90 и 180 градусов, удары чоку-дзуки, ой-дзуки. Удары гяку-дзуки, уракен-учи. Удары мая-гери, удары йоко-гери. Блоки аге-уке, гедан-барай, блоки сото-уке, учи-уке шуто-уке, блоки шуто-уке. Комбинации блок + блок; блок + удар. Ката хэйдан-шодан. Правила соревнований по ката. Гохон-кумитэ (кумитэ на 5 шагов). Правила соревнований по кумитэ.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов
Трудоемкость, з.е.	3
Форма отчетности	зачёт
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс: Учебно-методическое пособие/Ч.Т.Иванков[идр.]. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книганаходитсявпремиум-версииЭБСИРBOOKS.-ISBN978-5-4263-0576-2,экземпляровнеограничено
Дополнительная литература	1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [идр.].- Москва:Прометей,2013.-324с.-Книганаходитсявпремиум-версииЭБСИРBOOKS.-ISBN978-5-7042-2395-5,экземпляровнеограничено 2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : Учебное пособие / Гарник В. С. - Москва :Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ,2012. - 176 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. -ISBN978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено 3. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента: Учебное пособие / Литвинов С. А. - Москва: Московскийгородскойпедагогическийуниверситет,2013.-192с.-Книга находится в базовой версии ЭБСИРbooks., экземпляров не ограничено

	ограничено 4. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "КАРАТЭ-ДО" : Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль)«Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. / сост. В.И. Зубенко. - Ставрополь, 2017. - 32 с.
--	--