

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 12:44:58

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca3a4d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент
Смышнов К.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Каратэ-до»

Направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>
Направленность (профиль)	<u>Спортивная тренировка</u>
Год начала обучения	<u>2026</u>
Форма обучения	очная заочная
Реализуется в семестре	<u>5</u> <u>7</u>

Разработано

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики спорта, эксперт
кафедры теории и методики спорта
Зубенко В.И.

Ставрополь 2026

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины Каратэ-до является формирование общекультурных и профессиональных компетенций бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура Профиль подготовки "Спортивная тренировка".

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов способности совершенствовать свое спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Каратэ-до» входит в блок Б1.В.ДВ.04.02, относится к дисциплинам по выбору 4 (ДВ.4). Дисциплина изучается в 5 семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-2 - Способен совершенствовать свое спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	ИД-1 _{ПК-2} Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Демонстрирует знания особенностей применения средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
	ИД-2 _{ПК-2} Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Анализирует комплекс средств и методов повышения функциональных возможностей организма спортсменов, развитие общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности с позиций постулатов теории и методики спортивной подготовки.

	ИД-З _{ПК-2} стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	Обеспечивает Применяет адекватные принципы, средства, методы, методические приёмы в целях стабильности высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов
--	--	---

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: 3 з.е. 108 акд.ч.	ОФО, в акд. часах	ЗФО, в акд. часах
Контактная работа:	36	6
Лекции/из них практическая подготовка		
Лабораторных работ/из них практическая подготовка		
Практических занятий/из них практическая подготовка	36/2	6
Самостоятельная работа	72	102
Формы контроля		
Зачет	+	+

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				заочная форма				Формы текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
			5 семестр				7 семестр				
1	Стойки хачиджи-дачи, зенкутцу-дачи. Перемещения в зенкутцу-дачи Стойка внимания и атакующая стойка. Выход в стойку внимания; из стойки внимания переход в атакующую стойку и обратно. Перемещение в зенкутцу-дачи на пять шагов.Поворот на 180 градусов.	ПК-2		2		4		2		6	Собеседование
2	Совершенствование стоек хачиджи-дачи, зенкутцу-дачи, перемещений в зенкутцу-дачи Выход в стойку внимания; из стойки внимания переход в атакующую стойку и обратно. Перемещение в зенкутцу-дачи на пять шагов с возрастающей скоростью. Поворот на 180 градусов.	ПК-2		2		4				6	Собеседование
3	Удары чоку-дзуки, ой-дзуки Из положения стойка на ширине плеч,	ПК-2		2		4		2		6	Собеседование

	прямые поочерёдные удары кулаком в средний уровень без партнёра. Из положения зенкутцу-дачи пять шагов вперёд с ударом ой-дзуки в средний уровень без партнёра.										
5	Совершенствование ударов чоку-дзуки, ой-дзуки Из положения стойка на ширине плеч, прямые поочерёдные удары кулаком в средний уровень с партнёром. Из положения зенкутцу-дачи пять шагов вперёд с ударом ой-дзуки в средний уровень с партнёром.	ПК-2		2		4				6	Собеседование
6	Удары гяку-дзуки, уракен-учи Из положения стойка на ширине плеч, прямые поочерёдные удары перевёрнутым кулаком в верхний уровень без партнёра. Из положения зенкутцу-дачи пять шагов вперёд с ударом гяку-дзуки разноимённо в средний уровень без партнёра.	ПК-2		2		4		2		6	Собеседование
7	Совершенствование ударов гяку-дзуки, уракен-учи Из положения стойка на ширине плеч, прямые поочерёдные удары перевёрнутым кулаком в верхний уровень без партнёра с постепенно нарастающей скоростью. Из положения зенкутцу-дачи пять шагов вперёд с ударом гяку-дзуки разноимённо в средний уровень с отступающим партнёром.	ПК-2		2		4				6	Собеседование
8	Удары мая-гери, йоко-гери Из положения ноги на ширине плеч, прямой удар ногой в средний уровень поочерёдно правой и левой Из положения ноги на ширине плеч, боковой удар ногой в средний уровень	ПК-2		2		4				6	Собеседование

	поочерёдно правой и левой										
9	Совершенствование ударов мая-гери, йоко-гери Из положения ноги на ширине плеч, прямой удар ногой в средний уровень поочерёдно правой и левой с партнёром. Из положения ноги на ширине плеч, боковой удар ногой в средний уровень поочерёдно правой и левой с партнёром.	ПК-2		2		4				6	Собеседование
10	Блоки аге-уке, гедан-барай Из положения ноги на ширине плеч верхний блок, поочерёдно правой и левой рукой без партнёра Из положения ноги на ширине плеч нижний блок, поочерёдно правой и левой рукой без партнёра	ПК-2		2		4				6	Собеседование
11	Совершенствование блоков аге-уке, гедан-барай Из положения ноги на ширине плеч верхний блок, поочерёдно правой и левой рукой с партнёром атакующим верхний уровень, с постепенно нарастающей скоростью. Из положения ноги на ширине плеч нижний блок, поочерёдно правой и левой рукой без партнёра, с партнёром атакующим нижний уровень, с постепенно нарастающей скоростью.	ПК-2		2		4				6	Собеседование
12	Блоки сото-уке, учи-уке Из положения ноги на ширине плеч блок рукой снаружи по среднему уровню, поочерёдно правой и левой рукой без партнёра Из положения ноги на ширине плеч блок рукой изнутри по среднему уровню, поочерёдно правой и левой рукой без	ПК-2		2		4				6	Собеседование

	партнёра										
13	Совершенствование блоков сото-уке, учи-уке Из положения ноги на ширине плеч блок рукой снаружи по среднему уровню, поочерёдно правой и левой рукой против партнёра атакующего чоу-дзуки Из положения ноги на ширине плеч блок рукой изнутри по среднему уровню, поочерёдно правой и левой рукой против партнёра атакующего чоу-дзуки	ПК-2		2		4				6	Собеседование
14	Разучивание ката хейан шодан Хейан шодан формальный комплекс упражнений для начинающих, включающий в себя перемещения в дзенкутцу-дачи с ударами ой-дзуки, повороты с гедан-барай. Многократное упражнение комплекса вслед за преподавателем по счёту.	ПК-2		2		4				6	Собеседование
15	Разучивание бункай хейан шодан Расшифровка приёмов, содержащихся в комплексе. Выполнения приёмов в парах с чередованием роли атакующего и защищающегося.	ПК-2		2		4				6	Собеседование
16	Совершенствование ката хейан шодан Многократное выполнение хейан шодан под счёт и исправление ошибок и неточностей.	ПК-2		2		4				6	Собеседование
17	Совершенствование ката хейан шодан Многократное выполнение хейан шодан без подсчёта с соревновательной скоростью и силой, исправление ошибок и неточностей.	ПК-2		2		4				4	Собеседование
18	Разучивание гошон кумитэ (пятишаговый спарринг) Атакующий выполняет подсчёт	ПК-2		2		4				2	Собеседование

	последовательно: 1. Атакующий в зенкутцу-дачи пять шагов вперёд с ударом ой-дзуки по верхнему уровню Защищающийся в зенкутцу-дачи пять шагов назад с блоком аге-уке, на пятом шаге контратака гяку-дзуки 2. Атакующий в зенкутцу-дачи пять шагов вперёд с ударом ой-дзуки по среднему уровню Защищающийся в зенкутцу-дачи пять шагов назад с блоком сото-уке, на пятом шаге контратака гяку-дзуки										
	Итого за 5 семестр			36		72		6		102	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) Каратэ-до базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершенный раздел.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры
Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено
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. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено
3. Литвинов, С. А. Каратэ в системе физического воспитания студента : Учебное пособие / Литвинов С. А. - Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. - 192 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров не ограничено

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. 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.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<http://www.budokarate.ru/2576/>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
2	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online

Перечень программного обеспечения:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Практические занятия	1	Зал борьбы, 92,3 м2. Будо-маты ласточкин хвост 65 м.кв. для спортивных единоборств и фитнеса "Борквер"; защитные подушки на стены "Борквер"; мешок боксерский "Asport" – 1 шт.; груша пневматическая
Самостоятельная работа	2	Столы с компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.