

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Каратэ БЗ+.ДВ.7

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2016

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры, R.R.Shajhiev@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Курс 'Каратэ' предусматривает изучение студентами ИФМиБ истории развития стилей каратэ, теории и методики преподавания, правил и судейства соревнований, овладение техникой каратэ, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы. Учебная программа проводится в форме практических занятий. Целью дисциплины является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " БЗ+.ДВ.7 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Направления спортивного каратэ представлены в программе общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведениях. Дисциплина 'Каратэ' занимает основополагающее место в учебном процессе, где прививаются определенные умения и навыки в профессиональной подготовке бакалавров данного направления. Данный предмет, участвуя в профессиональном становлении бакалавра, в первую очередь, формирует у студентов:

- профессиональную направленность личности;
- мотивацию студентов на учебную и будущую профессиональную деятельность;
- ценностные ориентации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	Готов использовать методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	Владеет основами речевой профессиональной культуры
ПК-2 (профессиональные компетенции)	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения
ПК3 (профессиональные компетенции)	Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Умеет разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникативных технологий
СК-4	Умеет определять цели и задачи конкретного урока, учебно-тренировочного занятия, физкультурно-оздоровительного мероприятия, планировать средства их решения с учетом возрастных, социально-психологических особенностей контингента занимающихся и уровня их физической подготовленности
СК-5	Умеет ?Умеет средствами ФКиС, в том числе с учетом культурных традиций национальных видов спорта, реализовывать задачи воспитания физически культурной, здоровой личности на уроках, в учебно-тренировочном процессе и при проведении организационно-массовых мероприятий, рекреационно-реабилитационных занятий

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры, освоение которых происходит в ходе занятий по каратэ;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые на занятиях по каратэ;
- методику физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения на базе стилей каратэ;
- методику подготовки спортсменов по каратэ;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по каратэ;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях по каратэ;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы по каратэ.

2. должен уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по каратэ, в процессе подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- владеть технологией обучения различных категорий людей технике и тактике, развития физических качеств, в процессе занятий каратэ;
- оценивать эффективность занятий по каратэ;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий по каратэ;
- владеть средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности на занятиях по каратэ, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий по каратэ;

-определять причины ошибок в процессе освоения приемов каратэ, упражнений по развитию физических качеств и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

- методикой обучения приемам каратэ;
- планировать и осуществлять спортивную подготовку по дисциплине 'Каратэ' учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки по каратэ;
- методами педагогического и врачебного контроля;
- демонстрировать способность и готовность;
- применять полученные знания на практике.

- применять полученные знания на практике;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении упражнений из видов спортивных единоборств с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. История и развитие каратэ	3	1	1	0	0	реферат

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности	3	1	1	0	0	письменная работа
3.	Тема 3. Специальные физические упражнения	3	2	0	1	0	творческое задание
4.	Тема 4. Основы техники каратэ	3	2	0	1	0	контрольная работа
5.	Тема 5. Методика обучения техники карате	3	3	0	1	0	письменная работа
6.	Тема 6. Тактико-технические приемы каратэ	3	3	0	1	0	письменная работа
7.	Тема 7. Использование технических устройств и тренажеров на занятиях по каратэ	3	4	0	1	0	письменное домашнее задание
8.	Тема 8. Организация и проведение соревнований по каратэ	3	4	0	1	0	контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Итого			2	6	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. История и развитие каратэ

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Каратэ как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития каратэ. Каратэ, как вид спорта, в системе физического воспитания. Особенности стилей каратэ.

Тема 2. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Физиологические и психологические аспекты занятий каратэ. Карате как средство физического и духовного развития личности. Возрастные и половые особенности занятий каратэ.

Тема 3. Специальные физические упражнения

практическое занятие (1 часа(ов)):

Изучение и совершенствование технических комплексов ката и дыхательных упражнения на занятиях по каратэ являются одним из важных разделов в учебно-тренировочном процессе. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Обучение комплексам дыхательных упражнений. Обучение технических комплексов (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнения на организм занимающихся.

Тема 4. Основы техники каратэ

практическое занятие (1 часа(ов)):

Обучение приемам каратэ: основные стойки; техника ударов и защиты рукой; техника ударов и защиты ног; техника защиты и нападения; броски, подсечки, подножки, зацепы; техника безопасного падения.

Тема 5. Методика обучения техники карате

практическое занятие (1 часа(ов)):

Основы методики обучения техническим приемам каратэ. В процессе обучения приемам каратэ можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся: ознакомление; разучивание; тренировка.

Тема 6. Тактико-технические приемы каратэ

практическое занятие (1 часа(ов)):

Основы обучения тактическим действиям в поединке. Умение работать на различных дистанциях. Развитие специальных физических качеств и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Последовательность изучения тактико-тактических действий в нападении и защите.

Тема 7. Использование технических устройств и тренажеров на занятиях по каратэ

практическое занятие (1 часа(ов)):

Особенности выполнения технических приемов каратэ с использованием технических устройств и тренажеров. Упражнения в ударах по макиваре. Упражнения в ударах по боксерскому мешку. Упражнения на лапах. Упражнения на различных тренажерах развивающих специальные физические качества занимающихся.

Тема 8. Организация и проведение соревнований по каратэ

практическое занятие (1 часа(ов)):

Особенности проведения соревнований по карате. Планирование соревнований. Основные правила соревновательного каратэ. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Система розыгрыша, учет результатов.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. История и развитие каратэ	3	1	подготовка к реферату	12	реферат
2.	Тема 2. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности	3	1	подготовка к письменной работе	12	письменная работа
3.	Тема 3. Специальные физические упражнения	3	2	подготовка к творческому заданию	12	творческое задание
4.	Тема 4. Основы техники каратэ	3	2	подготовка к контрольной работе	12	контрольная работа
5.	Тема 5. Методика обучения техники карате	3	3	подготовка к письменной работе	12	письменная работа

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
6.	Тема 6. Тактико-технические приемы каратэ	3	3	подготовка к письменной работе	12	письменная работа
7.	Тема 7. Использование технических устройств и тренажеров на занятиях по каратэ	3	4	подготовка домашнего задания	12	письменное домашнее задание
8.	Тема 8. Организация и проведение соревнований по каратэ	3	4	подготовка к контрольной работе	12	контрольная работа
	Итого				96	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Каратэ' предполагает использование как традиционных (практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. История и развитие каратэ

реферат , примерные темы:

Изучение теоретических вопросов по теме с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов.

Тема 2. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности

письменная работа , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал: Карате как средство физического и духовного воспитания занимающихся; Возрастные особенности занимающихся каратэ.

Тема 3. Специальные физические упражнения

творческое задание , примерные вопросы:

Индивидуальная специальная физическая подготовка. Выполнение дыхательных упражнения и комплексов ката.

Тема 4. Основы техники каратэ

контрольная работа , примерные вопросы:

Изучить виды и особенности технических приемов карате. Подготовка к контрольной работе.

Тема 5. Методика обучения техники карате

письменная работа , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал по методике обучения технике карате. Этапы обучения.

Тема 6. Тактико-технические приемы каратэ

письменная работа , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал по методике обучения тактике каратэ. Основные виды тактики.

Тема 7. Использование технических устройств и тренажеров на занятиях по каратэ

письменное домашнее задание , примерные вопросы:

Развитие специальных физических качеств с использованием технических устройств и тренажеров.

Тема 8. Организация и проведение соревнований по каратэ

контрольная работа , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал: Организация и проведение по каратэ (ката; кумитэ)

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Примерные вопросы к зачету:

Приложение 1.

1.История и развитие каратэ.

2.Выполнение специальных физических упражнений:

- комплекс дыхательных упражнений ♦1
- комплекс дыхательных упражнений ♦2
- технические комплексы (ката) ♦1;
- технические комплексы (ката) ♦2.

3.Выполнение приемов каратэ:

- техника ударов рукой;
- техника ударов ногой;
- подсечки;
- подножки;
- зацепы;
- выведения из равновесия;
- защита от ударов рукой;
- защита от ударов ногой;

4.Освоение методики обучения приемам каратэ:

- составление развернутого плана-конспекта занятий.
- проведение отдельных частей занятий в целом по каратэ.
- анализ техники борьбы в партере и методика обучения.
- анализ техники борьбы в стойке и методика обучения.

5. Освоение основных тактических действий в поединке: правильно сближаться с противником;

- начинать схватку с разведки;
- у выносливого противника добиваться преимущество в начале схватки;
- уметь изменять скорость атаки;
- уметь применять повторную атаку;
- преимущественно проводить сложную атаку;
- вести поединок с более сильным противником, атакуя с дистанций.
- уметь правильно атаковать в конце схватки;
- иметь высокую активность и ритмичность;
- применять достаточный объем и разнообразие атакующих действий.

6.Организация проведения соревнований по каратэ.

- составление документаций для проведения соревнований.
- жесты и команды рефери;

- инвентарь и место проведения соревнований;
- орг. комитет соревнований;
- обязанности главного судьи;
- права и обязанности спортсмена;
- мандатная комиссия;
- жеребёвка.

7. Учебно-тренировочные поединки:

- спарринг с партером;
- спарринг против двух противников;
- участие на соревнованиях по каратэ.

7.1. Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>
2. Некипелов, А. Д. Новая Российская энциклопедия [Электронный ресурс] : В 12 т.: Т. 8(1): Квазичастицы - Когг / Редкол.: А. Д. Некипелов, В. И. Данилов-Данильян и др. - М. : Энциклопедия, ИД ИНФРА-М, 2003. - 480 с. : ил. ; 84x108/16. - ISBN 5-94802-001-0 (Энциклопедия). - ISBN 5-16-002383-6 (ИНФРА-М). ISBN 978-5-94802-036-5 (т. 8(1)) (Энциклопедия) ISBN 978-5-16-004307-4 (т. 8(1)) (ИНФРА-М) <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=373119>
3. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

7.2. Дополнительная литература:

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>
2. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину 'Физическая культура', кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 'Физическая культура' / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478
4. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняк ; [Ю. Д. Железняк и др.]. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2005. - 377, [1] с.

7.3. Интернет-ресурсы:

- Блоки и уходы в карате - <http://www.wcra.spb.ru/index.php?p=content&id=249>
- История возникновения и развития шотокан каратэ - <http://karate-shotokan.narod.ru/histori.html>
- Силовая подготовка каратиста - <http://www.atemi.org.ru/training/physical/strength/a1641>
- Стили каратэ (карате, каратэ-до) - http://karate-shotokan.narod.ru/histori/st_ht_7.html
- ЭОР:Единоборства - - <http://bars.kfu-elearning.ru/course/view.php?id=1131>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Каратэ" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- специализированный спортивный зал;
- инвентарь: боксерский мешок, лапы для отработки ударов, макивара, тренажеры;
- учебный класс для проведения семинарских, самостоятельных занятий, оборудованный аудиовизуальной техникой, слайдами, диафильмами, кино, рисунками, табличным материалом и другими наглядными пособиями.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.