

Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация
«Столичный бизнес колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по МР
_____/ Н.Е. Губина
« 25 » февраля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине	ФТД.02 Прикладные единоборства (карате)
Специальность	40.02.02 Правоохранительная деятельность
Квалификация выпускника	юрист
Форма обучения	очная
Срок обучения	2 года 6 месяцев на базе среднего общего образования 3 года 6 месяцев на базе основного общего образования

Йошкар-Ола
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
Приложение к РПУД	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «**Прикладные единоборства (каратэ)**» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров.

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Учебная дисциплина «**Прикладные единоборства (каратэ)**» относится к факультативным дисциплинам основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК,ОК	Умения	Знания
ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10, ОК-14 ПК-1.6	У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У3. применять навыки прикладных единоборств в профессиональной деятельности; У4. применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. основ здорового образа жизни; 33. способов самоконтроля за состоянием здоровья; 34. тактики силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются **общие компетенции:**

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются **профессиональные компетенции:**

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая

применение физической силы и специальных средств.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются **личностные результаты:**

ЛР-1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР-9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР-13. Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР-14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР-15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР-18. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ЛР-19. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ЛР-26. Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию.

ЛР-28. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР-29. Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	296
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	296
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 год обучения			
1. Физическая подготовка			
Тема 1.1. Развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на разогрев всех групп мышц перед основной частью занятия.		
Тема 1.2. Развитие гибкости	Практическое занятие	8	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Виды гибкости. Факторы, которые необходимо учитывать при построении тренировок. Методы многократного и статического растягивания.		
Тема 1.3. Развитие координационных способностей	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Координация. Как развить координационные способности. Для чего нужна координация движений в каратэ.		
Тема 1.4. Развитие силовой выносливости	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Силовая выносливость. Факторы, влияющие на силовую выносливость. Значение силовой выносливости при занятиях каратэ		
2. Техническая подготовка			
Тема 2.1. Кихон (Основы техники каратэ)	Практическое занятие	12	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Кихон как форма тренировки для изучения и отработки техники без реального партнера.		
Тема 2.2. Атакующая техника (Удары)	Практическое занятие	12	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26,
	Техника ударов. Удары руками: ой-цуки, гьяку-цуки, эмпи, ура-кен. Удары ногами: мая-гери, еко-гери, уширо-гери,		

	маваши-гери, ура маваша-гери, хиза-гери.		28, 29
Тема 2.3. Техника защиты (Блоки)	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Техника защиты. Виды блоков. Основы успешного блока.		
Тема 2.4. Техника связок (Комплекс упражнений)	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Разновидности целостных технико-тактических действий.		
Тема 2.5. Ката (Технические комплексы)	Практическое занятие	12	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Техника атаки и обороны. Создатель Ката Хейан. Технические комплексы боя с несколькими противниками. Ката Санчин, Хэйан, Тэки. Связки из 2-3 действий. Выполнение комплексов под счет и на время.		
Тема 2.6. Кумитэ (Спортивные поединки)	Практическое занятие	12	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Практическое использование основных приемов, изученных в ката. Спарринг.		
Тема 2.7. Упражнения на снарядах: боксерские лапы, гири	Практическое занятие	12	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре на брусьях. Подтягивания на перекладине средним, узким или широким хватом руками сверху и снизу. Подъем силой на перекладине. Подъем переворотом на перекладине. Подъем ног к перекладине.		
3. Tактическая подготовка			
Тема 3.1. Практическое применение выбора стратегии в процессе спортивного поединка	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Наступательная тактика, тактика контратаки, оборонительная тактика, разносторонняя тактика. Выбор наиболее результативной тактики ведения боя.		

4. Соревновательная подготовка			
Тема 4.1. Практическая организация мест соревнований	Практическое занятие	8	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Организация места проведения соревнований по каратэ.		
Тема 4.2. Практическое ознакомление с разделами соревнований	Практическое занятие	8	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Краткий обзор предстоящих разделов соревнований		
Тема 4.3. Судейская практика	Практическое занятие	8	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Судейство на соревнованиях по каратэ.		
Промежуточная аттестация	Зачет		
2 год обучения			
1. Физическая подготовка			
Тема 1.1. Развитие скорости и выносливости.	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для рукопашной боя.		
Тема 1.2. Развитие гибкости	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Гибкость. Факторы, которые необходимо учитывать при построении тренировок. Методы многократного и статического растягивания.		
Тема 1.3. Развитие ловкости.	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Координационные способности как основа ловкости.		
Тема 1.4. Развитие	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14

скоростных и силовых качеств.	Скоростно-силовая подготовленность.		ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
2. Техническая подготовка			
Тема 2.1. Кихон (Основы техники каратэ)	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Изучение стоек и передвижения в них.		
Тема 2.2. Атакующая техника (Удары)	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Техника ударов руками и ногами (дзуки и кери).		
Тема 2.3. Техника защиты (Блоки)	Практическое занятие	12	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Техника блоков (укэ вадза). Основы успешного блока.		
Тема 2.4. Техника связок (Комплекс упражнений)	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Разновидности целостных технико-тактический действий.		
Тема 2.5. Ката (Технические комплексы)	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Программа комплексов технических упражнений (хейан 1, 2, 3, 4, 5)		
Тема 2.6. Кумитэ (Спортивные поединки)	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Тактика и стратегия. Виды кумитэ. Общие положения кумитэ. Боевые средства и цель. Спарринг		
Тема 2.7. Упражнения на снарядах: боксерские лапы, груши	Практическое занятие	10	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Общие положения тренировок. Основные упражнения на снарядах		
3. Психологическая подготовка.			

Тема 3.1. Каратэ – как средство воспитания морально-волевых качеств спортсмена.	Практическое занятие	8	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	История возникновения и развития каратэ. Философия каратэ. Принципы Фунакоши.		
4. Тактическая подготовка			
Тема 4.1. . «Манера» ведения спортивного поединка.	Практическое занятие	8	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Тактическая подготовка спортсмена. Понятие и определение тактической подготовки, использование хитроумных уловок и других действий в подвижных играх, для достижения быстрой победы. Знакомство с условиями тактического плана на уроках и применение их на партнере		
Тема 4.2. Дистанция. Чувство дистанции при ведении спортивных поединков	Практическое занятие	8	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК-1.6 ЛР-1, 9, 13-15, 18-19, 26, 28, 29
	Тактический план поединка. Цель, способы. Тактический подчёрк.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет, зачет	8	
Всего:		296	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия

Малый спортивный зал №1, каб.№ 116

Оснащение спортивного зала:

Татами (борцовские ковры), зеркала, скамейки; спортивный тренировочный инвентарь - стандартный боккен из японского дуба для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь основной фехтовальный для занятий кендо (Синай); напольное покрытие (татами "Ласточкин хвост") (ЛХ2 Россия 4,0 см, EVA, красно-синий, размером 1x1 м); спортивный тренировочный инвентарь - короткий шест (Дзё, белый, японский дуб, 127 см, 2,4 см) для занятий кендо и айкидо;

тренировочный инвентарь (Шото, вакидзаси) для занятий по кендо и айкидо (белый Selection, с цубой, дуб); спортивный тренировочный инвентарь (макивара прямоугольная тяжёлая (Л32ТП, 35x50x8 см, 2,9 кг, синтетическая ткань с ПВХ покрытием (тент));

спортивный инвентарь "Лапа-ракетка" (Л4И1, 20x44 см., 360 гр., иск.кожа); спортивный тренажер для карате Grozz GrozzMan;

комплект для отработки ударов;

мешок боксёрский комбинированный с кольцом

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература

Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (ЭБС BOOK.RU).

Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (ЭБС BOOK.RU).

Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (ЭБС BOOK.RU).

Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (ЭБС BOOK.RU).

3.2.2. Дополнительная литература

Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386> (ЭБС BOOK.RU).

Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (ЭБС BOOK.RU).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Уметь: У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У3. применять навыки прикладных единоборств в профессиональной деятельности; У4. применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.</p>	<p>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку; - применяет навыки прикладных единоборств в профессиональной деятельности; - использует правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.</p>	<p style="text-align: center;">Сдача нормативов Зачет/ дифференцированный зачет</p>
<p>Знать: З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2. основы здорового образа жизни; З3. способы самоконтроля за состоянием здоровья; З4. тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>- знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - демонстрирует знание основ здорового образа жизни; - имеет представление о способах самоконтроля за состоянием здоровья; - знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p style="text-align: center;">Сдача нормативов Зачет/ дифференцированный зачет</p>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ФТД.02 Прикладные единоборства (каратэ)

Специальность

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Йошкар-Ола
2021 г.

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций обучающихся по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, по дисциплине *«Прикладные единоборства (каратэ)»*.

ФОС составлен на основе *ФГОС СПО*, рабочей программы дисциплины *«Прикладные единоборства (каратэ)»*.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета, дифференцированного зачета.

1.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

ФОС позволяет оценить результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с требованиями рабочей программы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
32. основы здорового образа жизни;
33. способы самоконтроля за состоянием здоровья;
34. тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У2. самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- У3. применять навыки прикладных единоборств в профессиональной деятельности;
- У4. применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Профессиональные:

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

Личностные результаты, формируемые в результате освоения дисциплины:

ЛР-1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР-9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного

образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР-13. Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР-14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР-15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР-18. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ЛР-19. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ЛР-26. Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию.

ЛР-28. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР-29. Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

1.3 Виды контроля и методы оценки

Предметом оценки служат умения, знания, сформированность общих и профессиональных компетенций

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Наименование тем	Виды и методы оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки	Проверяемые компетенции, умения, знания	Методы оценки	Проверяемые компетенции, умения, знания
Раздел. Физическая подготовка	Сдача нормативов	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6 У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34	Зачет Дифференцированный зачет	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6 У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34
Раздел. Техническая подготовка	Сдача нормативов	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6 У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34	Зачет Дифференцированный зачет	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6 У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34
Раздел. Тактическая подготовка	Сдача нормативов	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6	Зачет Дифференцированный зачет	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6

		У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34		У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34
Раздел. Психологическая подготовка	Сдача нормативов	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6 У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34	Зачет Дифференцированны й зачет	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6 У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34
Раздел. Соревновательная подготовка	Сдача нормативов	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6 У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34	Зачет Дифференцированны й зачет	ОК-2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6 У1, У2, У3, У4 31, 32, 33, 34

2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

2.1 Примерный перечень практических заданий

1 год обучения

1. Физическая подготовка

Тема 1.1. Развитие скоростно-силовых способностей

Выполнение упражнений на разогрев мышц шеи, плечевого, локтевого пояса, мышц туловища, тазобедренного сустава, кистей рук, голени, стоп. Отработка упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 1.2. Развитие гибкости

Подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями. Статические упражнения для тренировки общей гибкости. Комплекс упражнений для растяжки ног.

Тема 1.3. Развитие координационных способностей

Подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями. Упражнения на развитие координации. Увеличение скорости реакции.

Тема 1.4. Развитие силовой выносливости

Подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями. Упражнения на развитие реактивной силы в цикле растяжения-укорочения с максимальной интенсивностью. Силовые упражнения со средним напряжением.

2. Техническая подготовка

Тема 2.1. Кихон (Основы техники каратэ)

Кихон с различными видами перемещений, в различных стойках и комбинациях, по различным направлениям и траекториям движения.

Тема 2.2. Атакующая техника (Удары)

Отработка ударов руками: ой-цуки, гьяку-цуки, эмпи, ура-кен; ногами: мая-гери, еко-гери, уширо-гери, маваши-гери, ура маваши-гери, хиза-гери.

Тема 2.3. Техника защиты (Блоки)

Верхний блок — агэ-укэ; нижний блок — гедан-барай; блок ребром ладони — шуто-укэ; блок основанием ладони; Аге-уке; Асибо-каке-уке; Асикуби-каке-уке; Блоки двумя кистями. Блоки, выполняемые специальными частями кисти: Гедан-барай; Гедан-каке-уке; Дзюи-уке; Какиваке-уке; Какуто-уке; Маедэ-дзае-осае-уке; Мае-удэ-хинэри-уке; Моротэсукуи-уке; Моротэ-уке; Моротэ-цуками-уке; Осае-уке.

Тема 2.4. Техника связок (Комплекс упражнений)

Отработка связок защита-нападение. Выполнение удара рукой с передвижением вперед в стойке на раз «ити», выполнение удара ногой на два «ни» с передвижением в стойке и выполнение защитного блока на три «сан».

Тема 2.5. Ката (Технические комплексы)

Ката Санчин, Хэйан, Тэки. Отработка комплексов боя с несколькими противниками в связке из 2-3 действий.

Тема 2.6. Кумитэ (Спортивные поединки)

Спарринги. Выполнение комплексов под счет и на время.

Тема 2.7. Упражнения на снарядах: боксерские лапы, груши

Отработка упражнений на снарядах: Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре на брусках. Подтягивания на перекладине средним, узким или широким хватом руками сверху и снизу. Подъем силой на перекладине. Подъем переворотом на перекладине. Подъем ног к перекладине.

3. Тактическая подготовка

Тема 3.1. Практическое применение выбора стратегии в процессе спортивного поединка

Применение выбранной стратегии с спарринге.

4. Соревновательная подготовка

Тема 4.1. Практическая организация мест соревнований

Организация места проведения соревнований по каратэ.

Тема 4.2. Практическое ознакомление с разделами соревнований

Практическая подготовка по разделам к предстоящим соревнованиям.

Тема 4.3. Судейская практика

Судейство на соревнованиях по каратэ.

2 год обучения

1. Физическая подготовка

Тема 1.1. Развитие скорости и выносливости.

Подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями. Отработка упражнений на развитие выносливости и скорости.

Тема 1.2. Развитие гибкости

Упражнения для растягивания мышц. Упражнения на общую гибкость. Упражнения на растягивание мышц и связок.

Тема 1.3. Развитие ловкости.

Подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями. Отработка упражнений на развитие ловкости: на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), упражнения с набивными мячами, жонглирование гири, упражнения с партнером. Акробатические уходы после захвата противником верхних или нижних конечностей, после выполнения им различных бросковых приемов.

Тема 1.4. Развитие скоростных и силовых качеств.

Подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями. Отработка упражнений на развитие скоростносиловых качеств: отжимания, подтягивания, приседания, прыжки, подъемы туловища из положения лежа. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, гири, различные грузы) и с упругими сопротивлениями.

2. Техническая подготовка

Тема 2.1. Кихон (Основы техники каратэ)

Изучение стоек и передвижения в них (практика). Отработка и совершенствование

владения техники передвижения в каратэ.

Тема 2.2. Атакующая техника (Удары)

Знакомство и изучение новой ударной техники, отработка ударной техники – выполнение на месте и в передвижениях, отработка ударной техники на снарядах.

Тема 2.3. Техника защиты (Блоки)

Отработка старой техники по системе защиты (блоки). Практическое применение техники защиты в изучении приемов самообороны. Изучение новой техники защиты (блоков уке вадза). Сокумэн-авазэ-уке; Сокуто-осае-уке; Сокутэй-маваши-уке; Сокутэй-осае-уке; Сото-уке; Сукуи-уке; Тэйшо-авазэ-уке; Тэкуби-каке-уке; Тэ-нагаши-уке; Учи-уке; Хайваннагаши-уке; Хайшу-уке; Характеристика уке; Шуто-уке. Отработка техники защиты в парах – один из партнеров нарабатывает ударную технику, другой посредством блоков нарабатывает технику защиты.

Тема 2.4. Техника связок (Комплекс упражнений)

Комбинации блоков и ударов, ударов руками и ногами. Изучение новых связок – элементов нападения и отработка связок прошлых занятий. Ведение спортивных боев и отслеживание применения детьми выученного и отработанного материала по теме связок. Передвижение в стойках с ударами, комбинациями ударов и блоков. Практическое применение систем передвижений в отработке связок (защита и нападение).

Тема 2.5. Ката (Технические комплексы)

Знакомство с видеоматериалами, личный пример в изучении, по частям и в целом, Программа комплексов технических упражнений (хейан 1, 2, 3, 4, 5): – практическое использование и умение показать технический комплекс (КАТА) на соревнованиях, – изучение приемов, входящих в технический комплекс (КАТА), – практическое применение приемов на партнере в условиях тренировок, показательных выступлений.

Тема 2.6. Кумитэ (Спортивные поединки)

Спарринги. Выполнение комплексов под счет и на время.

Тема 2.7. Упражнения на снарядах: боксерские лапы, груши

Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре на брусках. Подтягивания на перекладине средним, узким или широким хватом руками сверху и снизу, 3-10 подходов по 5- 15 повторений или в комплексе с другими силовыми упражнениями. Подъем силой на перекладине. Положение тела в висе и упоре фиксировать на прямых руках 1-2 секунды, 10 подходов в 3-5 сериях или в комплексе с другими упражнениями. Подъем переворотом на перекладине, по 5-10 раз в 3-5 подходах. Подъем ног к перекладине. Из И.П. в висе на перекладине хватом руками сверху: поднятие ноги к перекладине, не сгибая в коленях, по 10- 15 раз в 3-4 подходах.

3. Психологическая подготовка.

Тема 3.1. Каратэ – как средство воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Философия каратэ. Разбор психологических особенностей каратэ на практике

4. Тактическая подготовка

Тема 4.1. . «Манера» ведения спортивного поединка.

Применение различных тактик ведения спортивного поединка на практике.

Тема 4.2. Дистанция. Чувство дистанции при ведении спортивных поединков

Применение тактических планов с различными способами достижения цели на

практике.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

3.1 Примерный перечень практических заданий к зачету/дифференцированному зачету

1. Выполнение специальных физических упражнений:
 - комплекс дыхательных упражнений
 - технические комплексы (ката)
2. Выполнение приемов каратэ:
 - техника ударов рукой;
 - техника ударов ногой;
 - подсечки;
 - подножки;
 - зацепы;
 - выведения из равновесия;
 - защита от ударов рукой;
 - защита от ударов ногой;
3. 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.
4. Учебно-тренировочные поединки:
 - спарринг с партером;
 - спарринг против двух противников.

Критерии оценивания:

Зачет/ дифференцированный зачет оценивается по бальной системе, где каждый пункт зачета равен 1 баллу. В соответствии с количеством пунктов учащийся может набрать максимальное количество баллов:

100-90% правильно – высокий уровень подготовки

80-60% правильно – средний уровень подготовки.

50% и менее правильно – низкий уровень подготовки

При оценке выступлений по ката руководствуются тремя основными положениями:

а) конкретное приложение силы;

б) плавность движений;

в) гибкость тела.

Все вышеприведенные качества должны быть четко выражены при демонстрации ката.

Движения в ката должны выполняться в правильной последовательности. Характерные особенности должны быть чётко осознанны, включая значение каждого движения.

Демонстрация должна нести в себе высокий моральный дух и соответствующий контроль за техническим исполнением.

Ученик может быть дисквалифицирован по следующим причинам:

а) при объявлении одной ката, выполнении другой;

- б) если в процессе демонстрации участник начинает делать движения из других ката;
- в) когда в процессе демонстрации ката прерывается;
- г) при совершении нескольких ошибок в демонстрации одной ката.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Ката		
Скоростные	качества Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, С3 - ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Ката		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство Обязательная техническая программа		
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, СЗ - ката		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,4 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин)
	Бег на 2 км (не более 9 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 11 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	