Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Бауманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.06.2022 11:46:10
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ: Каратэ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней подготовки и обучения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина входит в базовую часть «модули» - (Б1.О.1.03.03). Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин образовательной программы подготовки бакалавра. Курс «Физическая культура и спорт» устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

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

знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии
- основы оказание первой помощи при травмах
- правила соревнований и су действа по системе JKF (Japan Karate Federation)
- основные принципы каратэ – де сетука

уметь:

- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон, ката)
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная; - правильно выполнять базовые приемы самообороны.

владеть:

- владеть основами техники атаки и самозащиты;
- использовать приобретенные умения и навыки в различных видах; спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом);
- проявлять моральные качества и волю;
- пользоваться оборудованием и инвентарем;
- владеть культурой поведения.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 18 зачетных единицы (648 часов)

Основные разделы дисциплины (модуля):

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры

Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Раздел 4. Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура

Раздел 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет.

Авторы: Дунаев К.Ш., к.п.н., доцент.

Программа одобрена на заседании кафедры

протокол № 9 от «28» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой Дунаев К.Ш., к.п.н., доцент.

(подпись)