

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

---

Физической культуры и спорта  
(факультет )

---

Утверждено

решением ученого совета ННГУ

(протокол от 23.06.2022 г. №6)

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика спортивной тренировки в  
каратэ

---

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования  
бакалавриат

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность  
49.03.01. Физическая культура

---

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы  
Спортивная тренировка (единоборства)

---

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения  
очная/заочная

---

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 20 -20 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 20 -20 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 20 -20 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.10. Данная дисциплина изучается в течение 7 семестра очной формы обучения и 9 семестра заочной. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является экзамен.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
<p><i>ПК-4</i></p> <p>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</p>	<p>ПК -4.1 Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>ПК -4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям;</li> <li>- проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям;</li> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки;</li> <li>- разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена;</li> <li>- составлять индивидуальный план спортивных соревнований;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям;</li> <li>- проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании;</li> <li>- формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности;</li> <li>- вносить коррективы в соревновательную деятельность;</li> <li>- использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену;</li> </ul>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства, методы предсоревновательной подготовки спортсменов;</li> <li>- правила соревнований по каратэ;</li> <li>- методику подведения в оптимальной форме спортсмена к значимым соревнованиям.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования;</li> <li>- осуществлять судейство соревнований по каратэ.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки спортсмена в оптимальной спортивной форме к значимым соревнованиям;</li> <li>- навыками судейства соревнований по каратэ;</li> <li>- навыками организации соревнований по каратэ.</li> </ul>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса, выявлять причины успеха и неудачи;</li> <li>- собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса;</li> <li>- использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах ПК-4.3. Имеет опыт: <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования этапов подготовки к соревнованиям;</li> <li>- анализа соревновательной деятельности;</li> <li>- участия в судействе соревнований; организации и проведении соревнований.</li> </ul> </li> </ul>		
<p><i>ПК-5</i></p> <p>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями,</p>	<p>. ПК -5.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;</li> <li>- технические особенности вида спорта;</li> <li>-особенности проведения тренировок общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования техниче</li> </ul> <p>ПК -5.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</li> </ul> <p>ПК -5.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки.</li> </ul>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения теории и методики каратэ;</li> <li>- технику ударов руками и защиты от них;</li> <li>- технику ударов ногами и защиты от них;</li> <li>- технику борьбы;</li> <li>- технику работы с традиционным оружием.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- наносить удары руками и выполнять технику защиты от них;</li> <li>- наносить удары ногами и выполнять технику защиты от них;</li> <li>- выполнять броски, используемые в каратэ;</li> </ul>	<p>Собеседование Реферат Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

средствами выразительности	- проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования <i>технической подготовленности</i>	- выполнять комплексы приемов с традиционным оружием. - <i>Владеть:</i> техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	
-------------------------------	---	---	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>в том числе</b>		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>35</b>	<b>13</b>
- занятия лекционного типа	17	4
- занятия семинарского типа	17	8
- в т.ч. текущий контроль	1	1
<b>самостоятельная работа</b>	<b>37</b>	<b>55</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>		<b>4</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			В том числе														Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы																
				из них																
	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего										
Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Тема 1. История каратэ. Каратэ в системе ФКиС РФ	6		6	2		-	-		-				2		-	4		6		
Тема 2. Техника безопасности на занятиях каратэ	3		2	1		-	-		-				1		-	2		2		
Тема 3. Терминология каратэ	5		5	1		1	-		-				1		1	4		4		
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в каратэ	10		11	3		1	2		2				5		3	5		8		
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в каратэ	17		18	4		1	5		2				9		3	8		15		
Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в каратэ	12		11	2		1	4		2				6		3	6		8		
Тема 7. Правила соревнований по каратэ. Судейская практика	10		8	2		-	4		2				6		2	4		6		
Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе	8		6	2		-	2		-				4		-	4		6		
В т.ч. текущий контроль	1		1										1		1					
Итого	72		72	17		4	17		8				35		13	37		55		

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- тренировка изученных приемов и действий каратэ.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

### 5.1.Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

				некоторые с недочетами.		полном объеме.	
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки  при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»



## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

### 6.2.1 Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1.Экипировка в каратэ	ПК-4
2.Терминология каратэ	ПК-4
3.Стойка и передвижения в каратэ	ПК-5
4.Техника прямых ударов руками	ПК-5
5.Техника обратных ударов руками (уракен)	ПК-5
6.Техника прямых ударов ногами (май-гери)	ПК-5
7.Техника боковых ударов ногами (ёко-гери)	ПК-5
8. Техника ударов ногами сбоку (маваши-гери)	ПК-5
9. Техника ударов ногами назад (ура-гери)	ПК-5
10.Техника защиты от ударов ногами	ПК-5
11. Техника защиты от ударов руками	ПК-5
12.Техника бросков, используемая в каратэ	ПК-5
13.Техника работы с традиционным оружием	ПК-5
14.Виды и уровень соревнований по каратэ	ПК-4
17.Судейская бригада на соревнованиях по каратэ	ПК-4
18.Порядок подачи и рассмотрения протестов в каратэ	ПК-4
19.Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий	ПК-4
20.Жесты судьи в каратэ	ПК-4
21.Протокол соревнований по каратэ	ПК-4
22.Ощевещивательная и специальная подготовка в каратэ	ПК-5
23. Психологическая подготовка в каратэ	ПК-5
24. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки	ПК-5
25.Техника безопасности на занятиях каратэ	ПК-5

### 6.2.4. Темы рефератов

1. История каратэ. – ПК-4
2. Закаливание поверхностей тела в каратэ. - ПК-5
3. Методика обучения в каратэ. – ПК-5
4. Особенности физической подготовки в каратэ. – ПК-5
5. Питание и контроль веса спортсменов в каратэ. – ПК-5
6. Техничко-тактическая подготовка в каратэ. – ПК-5
7. Особенности тренировочного процесса в каратэ. – ПК-5
8. Особенности спортивного отбора в каратэ. – ПК-4
9. Восстановительные мероприятия в каратэ. – ПК-5
10. Психологическая подготовка в каратэ. – ПК-5
11. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по каратэ. – ПК-4
12. Заслуженные тренеры России по каратэ. – ПК-4
13. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
14. Педагогический и врачебный контроль на занятиях каратэ. – ПК-5
15. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий каратэ. – ПК-5

16. Судейство соревнований по каратэ. – ПК-4
17. Дыхание в каратэ. – ПК-5
18. Стили и школы каратэ. - ПК-4
19. Ката в каратэ (история, теория, практика). – ПК-4
20. Эволюция правил в каратэ. – ПК-4

#### 6.2.5. Вопросы к зачету

Вопрос	Код компетенции
1. История каратэ.	ПК-4
2. Каратэ в системе физического воспитания и спорта РФ.	ПК-4
3. Средства и методы профилактики заболеваний и травматизма на занятиях каратэ.	ПК-5
4. Гигиена тренировочного процесса и необходимое снаряжение на учебно-тренировочных занятиях по каратэ	ПК-5
5. Каратэ в ЕВСК.	ПК-4
6. Правила соревнований по каратэ.	ПК-4
7. Оборудование и снаряжение в каратэ.	ПК-4
8. Общая физическая подготовка в каратэ.	ПК-5
9. Специальная физическая подготовка в каратэ.	ПК-5
10. Психологическая подготовка в каратэ.	ПК-5
11. Характеристика техники каратэ.	ПК-5
12. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в соревнованиях. Техничко-тактическая подготовка в каратэ.	ПК-5
13. Удары руками в каратэ. Методика обучения.	ПК-5
14. Удары ногами в каратэ. Методика обучения.	ПК-5
15. Особенности бросковой техники в каратэ. Методика обучения.	ПК-5
16. Техника работы с традиционным оружием в каратэ	ПК-5
17. Соревнования по каратэ, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников.	ПК-4
18. Обязанности и права участников соревнований по каратэ. Действия спортсменов в ходе схватки и их оценка. Запрещенные приемы.	ПК-4
19. Судейство соревнований по каратэ. Состав судейской коллегии. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.	ПК-4
20. Документация для проведения соревнований по каратэ.	ПК-4

#### 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате : учебное пособие / С. А. Катанский. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 629 с. — ISBN 978-5-7038-3165-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106638> (дата обращения: 10.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература:

- 1) Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. ЭБС Znanium. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>
- 2) Макаридин Д.Н. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в карате WKF: учебное пособие / Д.Н. Макаридин. – Тюмень: издательство Тюменского государственного университета, 2007. – 204 с. <http://www.twirpx.com/file/965376/>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. <http://martialsport.ru> – сайт о единоборствах
2. <http://ruswkf.ru/> - сайт федерации карате России
4. <http://elibrary.ru/> - сайт научной российской электронной библиотеки

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации программы дисциплины необходимы:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, татами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) к.п.н., доц. Панкратов С.Б.

Рецензент (ы) к.п.н., доц. Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой Бахарев Ю.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета Физической культуры и спорта