

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.04.2025 11:29:03

Уникальный программный ключ:

6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Начальник Управления  
индивидуальных  
образовательных траекторий  
РАЗРАБОТЧИК  
Шумилова Ю.А.

**Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент  
направленности (профиля) Управление бизнесом

Форма обучения: очная

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля): УК-7

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

**Знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни;
- обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций.

**Владеть:**

- системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)			
			5	6	7	8
<b>Общая трудоемкость</b>	зач. ед.		1	1	1	1
	час	144	36	36	36	36
Из них:						
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>		116	32	28	32	24
Лекции		0	0	0	0	0
Практические занятия		116	32	28	32	24
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		0	0	0	0	0
<b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b>		28	4	8	4	12

Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)

<https://utmn-prod.modeus.org/courses/catalog/8bb9180a-af52-4c21-8387-60656490b8cf>

Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет
---	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
	<b>Часов в 5 семестре</b>	0	32	0	32
	Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)	0	32	0	32
1	Практическое занятие 1. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
2	Практическое занятие 2. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
3	Практическое занятие 3. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
4	Практическое занятие 4. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
5	Практическое занятие 5. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
6	Практическое занятие 6. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
7	Практическое занятие 7. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
8	Практическое занятие 8. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
9	Практическое занятие 9. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
10	Практическое занятие 10. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
11	Практическое занятие 11. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
12	Практическое занятие 12. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2

#### Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)

<https://utmn-prod.modeus.org/courses/catalog/8bb9180a-af52-4c21-8387-60656490b8cf>

13	Практическое занятие 13. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
14	Практическое занятие 14. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
15	Практическое занятие 15. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
16	Практическое занятие 16. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
17	Дифференцированный зачет	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	0	32	0	32
	<b>Часов в 6 семестре</b>	0	28	0	28
	Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)	0	28	0	28
1	Практическое занятие 1. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
2	Практическое занятие 2. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
3	Практическое занятие 3. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
4	Практическое занятие 4. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
5	Практическое занятие 5. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
6	Практическое занятие 6. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
7	Практическое занятие 7. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
8	Практическое занятие 8. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
9	Практическое занятие 9. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
10	Практическое занятие 10. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
11	Практическое занятие 11. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
12	Практическое занятие 12. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
13	Практическое занятие 13. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
14	Практическое занятие 14. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
15	Дифференцированный зачет	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	0	28	0	28
	<b>Часов в 7 семестре</b>	0	32	0	32
	Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)	0	32	0	32
1	Практическое занятие 1. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
2	Практическое занятие 2. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2

### Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)

<https://utmn-prod.modeus.org/courses/catalog/8bb9180a-af52-4c21-8387-60656490b8cf>

3	Практическое занятие 3. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
4	Практическое занятие 4. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
5	Практическое занятие 5. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
6	Практическое занятие 6. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
7	Практическое занятие 7. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
8	Практическое занятие 8. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
9	Практическое занятие 9. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
10	Практическое занятие 10. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
11	Практическое занятие 11. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
12	Практическое занятие 12. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
13	Практическое занятие 13. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
14	Практическое занятие 14. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
15	Практическое занятие 15. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
16	Практическое занятие 16. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
17	Дифференцированный зачет	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	0	32	0	32
	<b>Часов в 8 семестре</b>	0	24	0	24
	Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)	0	24	0	24
1	Практическое занятие 1. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
2	Практическое занятие 2. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
3	Практическое занятие 3. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
4	Практическое занятие 4. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
5	Практическое занятие 5. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
6	Практическое занятие 6. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
7	Практическое занятие 7. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
8	Практическое занятие 8. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
9	Практическое занятие 9. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2

**Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)**

<https://utmn-prod.modeus.org/courses/catalog/8bb9180a-af52-4c21-8387-60656490b8cf>

10	Практическое занятие 10. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
11	Практическое занятие 11. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
12	Практическое занятие 12. Тренировка Киокусинкай каратэ	0	2	0	2
13	Дифференцированный зачет	0	0	0	0
	Итого (ак.часов)	0	24	0	24

#### 4. Система оценивания.

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме диф. зачета.

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

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

##### 5.1 Литература:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 10.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 10.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 10.04.2024). – Режим доступа: по подписке.

##### 5.2 Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://postnauka.ru> Постнаука – проект о фундаментальной современной науке
2. <https://www.youtube.com> Научно-познавательный канал Наука 2.0

#### 6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

2. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru/>

#### Тренировка победителей (Киокусинкай каратэ)

<https://utmn-prod.modeus.org/courses/catalog/8bb9180a-af52-4c21-8387-60656490b8cf>

3. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

#### **7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: операционная система MS Windows; офисный пакет MS Office, платформа для электронного обучения Яндекс Мессенджер и ЯндексТелемост.

Свободно распространяемые ПО, в том числе отечественного производства:

Adobe Reader;

7-Zip

Яндекс Браузер;

LibreOffice;

антивирусное ПО Kaspersky.

#### **8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.