

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«КАРАТЕ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук	И.С. Марьин
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	Ю.О. Солнышкина
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	А.А. Шашков
Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	А.О. Миронов
Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Карате понимается здесь как традиционное японское боевое искусство, трансформировавшееся в современный олимпийский вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодежи академии, проявляющих интерес к занятиям карате. Это направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к ударным единоборствам и мотивацию к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня как в разделе кумите (поединки), так и в разделе ката (формальные комплексы). Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «карате» и правилами Всемирной федерации карате (WKF), что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для подготовки в карате. Практика подтверждает, что сочетание базовой техники (кихон), формальных комплексов (ката) и свободного поединка (кумите) обеспечивает разностороннее воздействие на функциональные системы организма, развитие силовых и скоростных качеств, гибкости и координации. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности.

Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств, скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и быстроты реакции. Структура карате создает уникальные условия для всестороннего физического совершенствования. Техника кихон формирует навыки базовых ударных и защитных действий руками и ногами, тогда как арсенал ката обогащает двигательный репертуар сложно-координационными связками, требующими исключительной точности и чувства ритма. Существенное значение придается совершенствованию технического мастерства в базовых элементах карате, включая технику ударов руками (цуки-вадза), ударов ногами (гери-вадза), защитных действий (уке-вадза), перемещений (ундо-вадза) и стоек (дати-вадза). Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам, характерным для ударных единоборств.

Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям карате. Бинарная структура соревновательной деятельности (ката и кумите) позволяет

более точно определить индивидуальную предрасположенность обучающихся с учетом их морфофункциональных особенностей, психомоторных характеристик и личностных предпочтений. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся ведется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня.

Освоение программы создает предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по карате, инструктора по физической культуре, специалиста по физической подготовке и самообороне, спортивного менеджера. Владение техническим арсеналом традиционного и спортивного карате существенно расширяет профессиональные перспективы выпускников программы. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Педагогический процесс в программе направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия карате выступают средством формирования волевых качеств, настойчивости, решительности, самообладания, смелости, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Освоение философских и этических основ карате-до, базирующихся на принципах учтивости, честности, настойчивости, самоконтроля и непоколебимости духа, обогащает ценностно-смысловую сферу личности занимающихся. Знаменитая максима Гитина Фунакоси «карате ни сэнтэ наси» («карате не начинается с атаки») формирует у студентов установку на превентивное разрешение конфликтов. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремленности в достижении поставленных спортивных и жизненных целей.

Существенной характеристикой программы выступает ее направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Этот подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

Цель программы состоит в системном повышении уровня каратистской подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по нескольким группам:

- освоение биомеханических основ техники ударов руками и ногами, защитных действий, перемещений и стоек, принципов построения ката и кумите, правил вида спорта

и регламентов соревнований, методов анализа соревновательной деятельности и работы над ошибками;

- развитие аэробной и анаэробной производительности, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, устойчивости и переключаемости внимания, способности к прогнозированию действий соперника и к выбору оптимального варианта из множества альтернатив в условиях дефицита времени;

- формирование навыков управления физиологической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика умственного и физического переутомления и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;

- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику и сенсею, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

7. Правила вида спорта «гребной спорт», утвержденные приказом Минспорта России

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

10. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России

11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА

12. Единая всероссийская спортивная классификация

13. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

14. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»

15. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

16. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Каратэ» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза оказывается четвертый компонент, поскольку поединок проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и принципы их соблюдения в	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки	Обучающийся владеет техникой выполнения основных ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки, кизами-	Имеет опыт участия в соревнованиях по карате, ведения дневника

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		процессе занятий карате, знает биомеханические основы техники ударных действий руками (цуки-вадза) и ногами (гери-вадза), защитных действий (уке-вадза) и перемещений (ундо-вадза) в карате, знает принципы построения тренировочного процесса в ударных единоборствах с учетом специфики разделов ката и кумите, знает правила соревнований Федерации карате России и Всемирной федерации карате (WKF), знает основы профилактики травматизма в контактных видах спорта с применением ударной техники рук и ног.	с учетом специфики учебной деятельности в Президентской академии, умеет выполнять базовые технические действия карате с соблюдением биомеханически рациональной техники, умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы с учетом функционального состояния организма и уровня технико-тактической подготовленности, умеет анализировать результаты собственной соревновательной и тренировочной деятельности для последующей коррекции тренировочного процесса, умеет правильно подбирать и применять защитную экипировку, регламентированную правилами карате.	цуки, маэ-цуки, ура-цуки) и ногами (маэ-гери, еко-гери, маваси-гери, усиро-гери), защитных действий (агэ-укэ, сото-укэ, ути-укэ, гедан-барай, сюто-укэ) и рациональных способов передвижения в боевой стойке (кумитэ-дати, дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, кибата-дати), владеет методами психологической регуляции предстартовых и соревновательных состояний, владеет навыками систематического ведения тренировочного дневника с фиксацией объема и интенсивности нагрузки, владеет приемами выполнения специализированных разминочных комплексов для ударных единоборств и научно обоснованными средствами восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.	самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика карате как ударного единоборства с выраженной философско-этической компонентой задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень каратистской подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, лишь недавно освоившие базовые стойки, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других единоборствах (бокс, тхэквондо, ушу) рассматривается как благоприятный фактор;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным признается отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам контактного характера, характерным для ударных единоборств.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя. Лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения ударов и защитных действий, принципах построения ката, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на показательном исполнении идея через десять минут проверяется в тренировочной связке, а ошибка, допущенная в кумите, в тот же день становится предметом анализа.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают выполнение базовой техники (кихон), отработка формальных комплексов (ката), тренировочные поединки (кумите) с различным форматом нагрузки, анализ сыгранных спаррингов с применением классических методов и видеозаписей. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки на татами до участия в официальных турнирах. Традиционный ритуал приветствия (рэй) применяется как инструмент формирования дисциплины и уважения к сенсею, партнерам и месту занятий.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся по следующему расписанию: вторник с 19:00 до 20:20 и в четверг с 19:00 до 20:20. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный курс обучения общее количество учебных часов достигает 328 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные результаты на контрольных дистанциях, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком уровне МПК последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному

развитию специальных качеств гребца и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в циклических видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение гребной теории и практики, развитие функциональных способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения базовой техники, результаты тренировочных спаррингов, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по кихон, демонстрацию ката, участие в контрольных поединках. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Четный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки гребца, от теоретического фундамента через функциональную подготовку к практической игре и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «-», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁷			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в карате»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Основы базовой техники (кихон-вадза)	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника защитных действий (уке-вадза) и перемещений	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Ката и кумите как формы соревновательной деятельности	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и психологическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Тактика ведения поединка	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	(кумите)																
3.2.	Тема 2. Психологическая подготовка каратиста	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и ее анализ	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в карате	
<i>Тема 1.1. Основы базовой техники (кихон-вадза)</i>	Тема охватывает системное изучение базовых компонентов техники карате, составляющих фундамент всего последующего обучения. Работа ведется по нескольким линиям. 1) Стойки (дати-вадза). Изучаются основные боевые стойки, кумитэ-дати, дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, кибя-дати, неоаси-дати. Анализируется влияние положения корпуса, распределения веса тела, положения ног на способность быстро перемещаться и эффективно выполнять удары в различных направлениях. 2) Удары руками (цуки-вадза, ути-вадза). Осваиваются прямые удары (ой-цуки, гяку-цуки, кизами-цуки), круговые удары (маваси-учи, ура-учи), удары снизу (агэ-цуки). Формируется понимание последовательности включения звеньев кинематической цепи, от опорной ноги через скручивание таза к плечевому поясу и ударной поверхности кулака. 3) Удары ногами (гери-вадза). Прорабатываются удары маэ-гери, еко-гери, маваси-гери, усиро-гери, микадзуки-гери. Данные позволяют заключить, что именно стабильность опорной ноги выступает ключевым фактором эффективности ударов ногами, и работа над этим компонентом занимает значительную часть тренировочного времени.
<i>Тема 1.2. Техника защитных действий (уке-вадза) и перемещений</i>	Содержание посвящено формированию технического арсенала защитных действий и перемещений, составляющих основу обороны каратиста. 1) Блоки руками (уке-вадза). Изучаются верхний блок (агэ-укэ), внешний блок (сото-укэ), внутренний блок (ути-укэ), нижний блок (гедан-барай), блок ребром ладони (сюто-укэ). Анализируются условия применения каждого вида блока, их тактическая ценность и технические особенности выполнения. 2) Перемещения (ундо-вадза). Осваиваются приставные шаги, скользящие перемещения, повороты (маваси-аси), развороты, выходы с линии атаки. Формируется навык сохранения устойчивого динамического равновесия при выполнении защитных действий с последующим немедленным переходом к контратаке. 3) Комбинации защиты и контратаки. Прорабатываются типовые связки, такие как гедан-барай с переходом в гяку-цуки, агэ-укэ с ответным маэ-гери. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно слитность защитного и атакующего действий отличает квалифицированного каратиста от новичка.
<i>Тема 1.3. Ката и кумите как формы соревновательной</i>	Тема направлена на освоение двух основных форм соревновательной деятельности в карате. 1) Ката (формальные комплексы). Изучаются базовые ката (Хэйан Седан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан для стиля Сетокан или аналоги в других стилях), а

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>деятельности</i>	также ката более высокого уровня сложности (Тэкки Седан, Бассай Дай, Канку Дай). Прорабатывается ритм выполнения, правильность дыхательного сопровождения, концентрация взгляда (мэцукэ), боевое применение (бункай) каждого элемента ката. 2) Кумите (поединки). Осваиваются базовые формы, кихон-кумите (обусловленные поединки на 1, 3 и 5 шагов), дзю-кумите (свободный поединок). Формируется понимание дистанции (маай), чувства времени (тайминга), умения читать намерения противника по его мимике и preparatory движениям. При ближайшем рассмотрении именно кумите выступает тем полигоном, где проверяется вся предшествующая техническая подготовка.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие скоростно- силовых качеств и координации</i>	Осваивается система упражнений, составляющих физический фундамент каратиста. 1) Скоростно-силовые качества. Изучаются методы развития взрывной силы мышц верхних и нижних конечностей, необходимой для выполнения акцентированных ударов. Применяются упражнения с отягощениями малого и среднего веса, выполняемые с установкой на максимальную скорость, плиометрические упражнения, работа на снарядах в режиме коротких скоростных серий. 2) Координационные способности. Развиваются навыки пространственной ориентировки, чувство дистанции и тайминга удара, умение быстро переключаться между различными техническими действиями. Значительное внимание уделяется развитию специфической для единоборств реакции на движущийся объект и реакции выбора. 3) Баланс и устойчивость. Применяются упражнения на неустойчивых опорах, балансовых платформах, выполнение технических элементов в усложненных условиях. В ряде случаев проявляется парадокс, когда физически сильный студент проигрывает именно из-за недостаточной координации, и работа над этим компонентом становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Тема формирует функциональную базу каратиста. 1) Аэробная выносливость. Осваиваются методы развития посредством продолжительной циклической работы в равномерном и переменном режимах, бег, плавание, кроссовая подготовка. Данный вид выносливости создает функциональный фундамент для эффективного восстановления между раундами и интенсивными тренировочными сериями. 2) Специальная выносливость. Изучаются методы развития способности выполнять интенсивную работу ударного и защитного характера в условиях прогрессирующего утомления. Применяются интервальные методы тренировки, серийная работа на снарядах и в парах с регламентированными интервалами отдыха, моделирующими временную структуру соревновательного поединка. 3) Скоростная выносливость. Формируется способность сохранять быстроту ударов и перемещений в заключительных секундах боя, когда исход поединка зачастую решается.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i>	Содержание охватывает систему мероприятий по сохранению работоспособности. 1) Гибкость. Развитие гибкости приобретает особое значение в контексте подготовки в карате, поскольку выполнение ударов ногами в верхний уровень (дзедан) предъявляет повышенные требования к подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц задней поверхности бедра. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание с использованием статического, динамического и PNF-методов. 2) Укрепление суставно-связочного аппарата. Значительное внимание уделяется укреплению мышц кора, стабилизаторов коленного сустава, мышц предплечья и запястий, обеспечивающих жесткость ударной поверхности. 3) Профилактика травм. Изучаются правила использования защитного снаряжения (перчатки, футы, шлем, капа, защитная раковина), бинтования кистей, формируются навыки самостоятельного выполнения восстановительных мероприятий после интенсивных тренировочных нагрузок. На первый взгляд тема может показаться второстепенной, однако практика подтверждает обратное, пренебрежение мобилизацией суставов ведет к хроническим микротравмам и выбывает спортсмена из тренировочного цикла.
Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка	
<i>Тема 3.1. Тактика ведения поединка (кумите)</i>	Изучаются принципы тактического построения поединка с учетом индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей спортсмена, специфики соревновательных правил карате WKF, а также характеристик конкретного противника. 1) Тактические модели ведения боя. Атакующая (сэнтэ), предполагающая инициативное навязывание своей манеры ведения поединка; контратакующая (го-но-сэн), основанная на использовании ошибок атакующего противника; защитно-атакующая (сэн-но-сэн), направленная на перехват атаки противника в ее начальной фазе. 2) Управление дистанцией (маай). Формируется понимание трех основных дистанций, дальней (то-ма), средней (иттоку-ма), ближней (тика-ма), и тактики ведения боя на каждой из них. 3) Финты и обманные движения. Осваиваются финты руками и ногами, обманные движения корпусом, провоцирующие действия, создающие условия для нанесения результативных ударов. 4) Тактика в условиях различных соревновательных форматов. Особенности ведения боя в системе «иппон-себу» (до первого очка) и «санбон-себу» (до трех очков).
<i>Тема 3.2. Психологическая подготовка каратиста</i>	Тема направлена на формирование психологических качеств и освоение навыков психической саморегуляции. 1) Управление предстартовым состоянием. Осваиваются методы снижения избыточной тревожности (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, визуализация) и методы мобилизации функциональных резервов организма при недостаточном уровне психического возбуждения. 2) Концентрация внимания. Изучаются приемы концентрации на тактически значимых элементах

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	соревновательной ситуации, техники «якорения» оптимального боевого состояния, понятие «мусин» (состояние «пустого ума»), при котором каратист действует интуитивно и мгновенно реагирует на действия противника. 3) Волевые качества. Значительное внимание уделяется воспитанию смелости, решительности, настойчивости, самообладания, толерантности к болевым ощущениям и физическому утомлению. 4) Этические основы. Формируется понимание принципа «карате ни сэнтэ наси», устанавливающего запрет на инициирование насилия за пределами додзе.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и ее анализ</i>	Содержание охватывает подготовку к турнирам. 1) Регламент. Правила проведения соревнований по карате, системы проведения турниров (олимпийская, круговая), правила поведения во время поединка, апелляционные процедуры, критерии оценки технических действий (юко, вадза-ари, иппон). 2) Предсоревновательная подготовка. Физическая и психологическая настройка на предстоящий бой, изучение особенностей основных соперников. 3) Турнирная практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах, открытых турнирах под эгидой Федерации карате России. 4) Аналитика. Разбор проведенных поединков с использованием статистических показателей, включая количество нанесенных и пропущенных ударов, эффективность защитных действий, процент реализации атак. Примечательно, что соревновательная практика выступает неотъемлемым компонентом подготовки, обеспечивающим приобретение опыта в условиях реального психологического давления.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по ударным единоборствам и действующим санитарно-эпидемиологическим нормативам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в специализированном зале единоборств (додзе), оборудованном в соответствии с требованиями организации занятий по карате. Зал обеспечивает достаточную площадь для проведения групповых занятий, выполнения специфических для данной дисциплины передвижений, отработки ударной техники с полной амплитудой, работы в парах и моделирования соревновательных ситуаций. Пол покрыт специализированным татами с амортизирующим покрытием, обеспечивающим безопасность при выполнении прыжковой техники и бросковых элементов.

Основное оборудование и инвентарь. Зал укомплектован боксерскими мешками различного веса и размера, настенными подушками для отработки ударов,

пневматическими грушами для развития скорости и точности ударов. В распоряжении тренера-преподавателя имеются боксерские лапы для отработки ударов руками, специализированные пады и макивары для развития силы и точности ударных движений. Защитное снаряжение. Для обеспечения безопасности тренировочного процесса имеется достаточное количество защитного снаряжения, соответствующего специфике спортивного карате по правилам WKF. Комплект включает каратэ-ги (кимоно) белого цвета, защитные перчатки (красные и синие), футы (защита стопы и подъема), шлемы с защитой лицевой части, защитные раковины, капы, защитные жилеты, а также налокотники и наколенники. Обучающимся предоставляются эластичные бинты для защиты кистей рук. Программой предусмотрено систематическое обучение правильному использованию защитного снаряжения в зависимости от вида тренировочной деятельности.

Вспомогательные помещения. Раздевалки, душевые, санитарные узлы, места для хранения инвентаря. Для проведения индивидуальных консультаций, теоретических занятий и видеоанализа техники и соревновательной деятельности используется тренерская комната, оснащенная необходимым мультимедийным оборудованием.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от тренировочного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для ударных видов единоборств. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для остановки носового кровотечения и обработки мелких повреждений кожных покровов.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной работы. Традиционное построение занятия в карате начинается с построения в линию (сэйдза) и ритуала приветствия (рэй), что выступает инструментом психологической настройки и формирования дисциплины. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность инвентаря. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат. Разминка включает беговые упражнения, общеразвивающие комплексы, специализированные упражнения на растягивание мышц ног для обеспечения амплитуды ударов ногами в верхний уровень. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и созданием положительного эмоционального фона;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники атакующих и защитных действий, специфических перемещений и тактических схем, составляющих технический арсенал карате. Построение занятия подчинено классической схеме карате-тренировки. Сначала отрабатывается базовая техника (кихон) на месте и в движении, затем связки техники (кихон-кумите), далее изучение и совершенствование ката, и в завершение свободный поединок (дзю-кумите) с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному. Первоначально отрабатываются отдельные удары в упрощенных условиях, затем они объединяются в комбинации с постепенным приближением к соревновательным условиям. Особое значение придается формированию умения применять освоенную технику в условиях сбивающих факторов и

противодействия соперника, развитию чувства дистанции и тайминга, совершенствованию тактического мышления;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического и психоэмоционального напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, спины, ног, с особым акцентом на мышцы тазобедренного пояса, что способствует снятию мышечного напряжения и профилактике отсроченных болезненных ощущений. Завершается занятие ритуалом прощания (рэй), подведением итогов проделанной работы, в ходе которого отмечаются достижения и указываются ошибки. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых общеразвивающие упражнения, работа над базовой техникой, упражнения на развитие гибкости, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованное завершение занятия формирует дисциплинированность и уважительное отношение к тренировочному процессу.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебник для среднего профессионального образования / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гарамян, З.М. Хусьянов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 174 с. - (Профессиональное образование).- ISBN 978-5-534-13628-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587952>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика гребли как циклического вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню функциональной подготовки и практического мастерства, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику карате, требующую планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники игровых приемов, формирования тактического мышления и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры предоставляет сведения о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по каратэ с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по каратэ	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали и иные массовые мероприятия.