



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)  
**ФИЛИАЛ ДФУ В Г. УССУРИЙСКЕ (ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ)**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

  
«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

  
«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Восточные единоборства

**Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование**  
профиль «Технология обучения и воспитания в физической культуре и спорте»

**Форма подготовки очная**

курс 2 семестр 3  
лекции 18 час.  
практические занятия не предусмотрены .  
лабораторные работы - 36  
в том числе с использованием МАО – 12час.  
всего часов аудиторной нагрузки 54 час.  
в том числе с использованием МАО 12 час.  
самостоятельная работа 90 час.  
в том числе на подготовку к экзамену \_ час.  
контрольные работы не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
экзамен \_ семестр  
зачет

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 126.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д.псх.н.



Гончаров В.И.

Составитель: ст.преподаватель

Мухачев Е.А.

Уссурйск  
2019

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель:** ознакомление студентов с основами теории, практики и методики единоборств на примере Ушу как средства физического воспитания, приобретение студентами знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы в общеобразовательной школе, высших и средних учебных заведениях, ДЮСШ.

## 2. Задачи:

1. Дать магистрантам прочные теоретические знания и основные практические навыки, необходимые в работе специалиста в области ФКиС.
2. Раскрыть специфику Восточных единоборств.
3. Сформировать комплекс знаний о содержании и принципах упражнений, используемых в восточных единоборствах.
4. Ознакомить с основными диагностическими подходами и психометрическими характеристиками восточных единоборств .
5. Сформировать адекватные представления о роли и месте методов оздоровления в области физического воспитания, о возможностях, преимуществах и недостатках каждого метода.
6. Развить профессионально-этические ценности личности будущего специалиста.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется универсальная и профессиональная компетенция

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
---	---	--

<p>Системное и критическое мышление</p>	<p>УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<p>УК 1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода.</p> <p>УК 1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач</p> <p>УК 1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач</p>
<p>Проектирование, планирование и реализация образовательного процесса в основном и среднем образовательном учреждении в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и ФГОС среднего общего образования</p>	<p>ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке</p>	<p>ПК-1.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования, особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных образовательных технологий</p> <p>ПК 1.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеурочную работу); отбор содержания учебному предмету в целях и возрастными особенностями обучающихся; применять методы обучения и образовательные технологии, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и</p> <p>ПК 1.3. Владеет предметным содержанием и методикой преподавания учебного предмета, методами обучения и современными образовательными технологиями.</p>

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Лекционные занятия (18 час.)**

**Тема 1. История зарождения ушу. Ушу, как современный вид спорта (4 час).**

1. Ушу в древнем Китае.
2. Расцвет ушу в XX веке.
3. Ушу, как современный вид спорта. Правила соревнований по ушу.

**Тема 2. История зарождения и развития тхэкван до (2 час).**

1. Первые архаичные формы тхэкван до.
2. Правила соревнований по тхэквандо.
3. Развитие тхэкван до в России.

**Тема 3. История зарождения и развитие каратэ (2 час).**

1. Предпосылки зарождения каратэ в Японии.
2. Правила соревнований по каратэ.
3. Развитие каратэ в России.

**Тема 4. История зарождения и развитие сумо (2 час).**

1. Предпосылки зарождения сумо в Японии.
2. Правила соревнований по сумо.
3. Развитие сумо в России.

**Тема 5. История зарождения и развитие айкидо (2 час).**

1. Предпосылки зарождения айкидо в Японии.
2. Развитие каратэ в России.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические работы (36 час/12час интерактив.)**

**Лабораторная работа №1. Проведение занятия с элементами ушу (6 ч/2ч интерактив.).**

1. Использование на лабораторном занятии элементы растяжки, используемые в ушу.

2. Изучение методики проведения учебно-тренировочных занятий по ушу.

3. Разучивание базового комплекса ушу.

**Лабораторная работа №2.** Техника движений руками в ушу (6 ч/2ч интерактив.)

1. Разучивание базовых движений руками (формация «кулак», «ладонь», «крюк», удары и круговые движения руками).

2. Использование в ОРУ упражнения для растягивания верхнего плечевого пояса.

3. Разучивание базового комплекса ушу.

**Лабораторная работа №3.** Техника позиций в ушу (6 ч. /2ч интерактив.).

1. Изучение техники основных позиций в ушу.

2. Изучение техники перемещений в позициях ушу.

3. Использование упражнений для повышения гибкости поясничного и грудного отделов позвоночника.

4. Разучивание базового комплекса ушу.

**Лабораторная работа №4.** Техника движений ударов ногами в ушу (6 ч/2ч интерактив.).

1. Разучивание прямого и бокового ударов согнутой ногой.

2. Разучивание ударов прямой ногой.

3. Использование упражнений для повышения гибкости нижних конечностей.

4. Разучивание базового комплекса ушу.

**Лабораторная работа №5.** Техника прыжков в ушу (6 ч/2ч интерактив.).

1. Разучивание подготовительных прыжков.
2. Разучивание прыжков базового комплекса.
3. Использование упражнений для повышения гибкости нижних конечностей.
4. Разучивание базового комплекса ушу.

**Лабораторная работа №6.** Акробатические элементы в ушу (6 ч/2ч интерактив.).

1. Разучивание кувырка вперед/назад.
2. Разучивание кувырка через плечо.
3. Использование упражнений для повышения гибкости нижних конечностей.
4. Разучивание базового комплекса ушу.

## **II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1	1-2 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 1	10	ПР-6
2	3-4 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 2	10	ПР-6
3	5-6 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 3	10	ПР-6
4	7-8 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 4	10	ПР-6
5	9-10 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 5	10	ПР-6
6	11-12 неделя 3	Подготовка к	10	ПР-6

	семестра	лабораторной работе 6		
7	13-14 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 7	10	ПР-6
8	15-16 неделя 3 семестра	Подготовка к лабораторной работе 8	20	ПР-6
Итого			90часов	

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.**

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью учебного плана по данной программе. Она включает подготовку к лабораторным занятиям, проходящим в гимнастическом зале и выполнение дополнительных заданий по курсу. Дополнительные задания дополняют, углубляют и расширяют тематику теоретической и практической части курса. Они направлены на формирование самостоятельного мышления, навыков критического осмысления учебного материала.

### **Методические рекомендации для подготовки презентаций**

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
--------	---------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	----------------------------



Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

### III. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1.	Раздел I. Историческое развитие восточных оздоровительных систем	УК-1.1	Знает	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету
		УК-1.2	Умеет	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету
		УК-1.3	Владеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
2.	Раздел II. Практическая часть	ПК-1.1	Знает	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
		ПК-1.2	Умеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
		ПК-1.3	Владеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету

#### **IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Основная литература**

1. Лин, Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая [Текст] / Д. Лин. – М. : Феникс, 2006. 240 с.
2. Крамер, Н. Ю. Оздоровительные системы Востока [Текст] / Н. Ю. Крамер. – М. : Омега медиа групп, 2009. 192 с.
3. Венугопалан, Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления [Текст] / Р. Венугопалан. – М. : АСТ Астрель, 2008. 314 с.
4. Смирнов, А. В. Русский цигун [Текст] / А. В. Смирнов. – М. : Диля, 2007. 256 с.
5. Скотт, Д. Аштанга-йога [Текст] / Д. Скотт. – М. : Фаир, 2007. 144 с.
6. Бах, Б. Оздоровительные дыхательные системы [Текст] / Б. Бах. – М.: АСТ Сталкер, 2008. 192 с.
7. Кузнецова, Ю. В. Восточная медицина: полный справочник [Текст] / Ю. В. Кузнецова, И. Р. Мустафина, Н. Н. Полушкина. – М. : Эксмо, 2007. 672 с.
8. Вэй Синь, У. Тайцзи-цигун и могун [Текст] / У. Вэй Синь. – СПб. : Нева, 2005. 128 с.
9. Белая-Швед, Т. Самоучитель по йоге [Текст] / Т. Белая-Швед. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. 257 с.
10. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н /Д : Феникс, 2002. 384 с.
11. Шифферс, М. Простая йога для начинающих [Текст] / М. Шифферс. – М. : Прагматика, 2007. 120 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина ; под ред. Ю.Д.

Железняк .— М. : Академия, 2013 .— 256 с .— (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат) .— ISBN 978-5-7695-9594-2 : В пер.:491 р. 70 к.

2. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для вузов по напр. 032100 - Физическая культура / Г.Д. Горбунов .— 3-е изд., испр .— М. : Советский спорт, 2007 .— 296с. : ил .— ISBN 978-5-9718-0248-8 : В пер.: 180р.

3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для вузов / Ю.Д.Железняк, П.К. Петров .— 5-е изд., стер .— М. : Академия, 2009 .— 266с .— (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-6195-5 : В пер.:310 р.

### **Медиа материалы:**

1. Тай-Цзи. Вся сила и мудрость Востока [Видеозапись]. Ч. 1 : [в 3-х ч.] / реж. Майкл Нгаи; композитор Шу Шен Ен .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 107 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

2. Тай-Цзи. Вся сила и мудрость Востока [Видеозапись]. Ч. 3 : [в 3-х ч.] / реж. Майкл Нгаи; композитор Шу Шен Ен .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 123 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

3. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 1: Хорошее начало - половина дела : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 47 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

4. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 2: Познай гармонию силы и красоты : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 39 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

5. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 3: Скромность и дисциплинированность - залог успеха : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 51 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

6. Таэквон-До [Видеозапись]. Ч. 5: Путь познания добра и зла : в 5-ти ч. / реж. Фраум Мегахай; композитор Дэвид Уоттерс .— М. : Эврика-Фильм, 2005 .— 52 мин.- 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM) .— ISBN : В кор.: 150р.

### **Нормативно-правовые материалы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

#### **Информационные технологии:**

– самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

– использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

#### **Программное обеспечение:**

- операционная система Windows XP;
- пакет приложений Windows – Microsoft Office.

### **V. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Активная работа на лекциях - одно из решающих условий качественного овладения студентами дисциплины. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии

предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы дискуссий, докладов, а также список основной литературы.

В процессе подготовки к семинарским (практическим) занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании.

Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для  
изучения дисциплины

Изучение дисциплины «Восточные единоборства» способствует развитию научно-педагогической компетентности магистрантов, умения видеть и решать проблемы в сфере научных педагогических исследований.

Студентам необходимо самостоятельно овладевать новым материалом, формировать навыки самостоятельного умственного труда, профессиональные умения, развивать самостоятельность мышления, формировать волевые черты характера, способность к самоорганизации.

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.
3. Крупные задания надо выполнять небольшими частями.
4. Устанавливайте сроки выполнения дел.

**Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

Практическое (семинарское) занятие является диалоговой формой учебного занятия. Студенты имеют возможность усвоения знаний в процессе их активного обсуждения. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные из лекций или из книг, в процессе их обсуждения.

Педагогические задачи, решаемые при проведении практических (семинарских) занятий:

- расширение и углубление знаний;
- развитие умений самостоятельной работы;
- стимулирование интеллектуальной деятельности.

Чтение студентами учебных пособий и первоисточников представляют важную учебную задачу. Вопросы к каждому семинару конкретизированы и стимулируют целенаправленную поисковую и интеллектуальную активность студента. Проведение практических занятий возможно по двум вариантам:

1. Проведение семинарского занятия репродуктивного типа. Здесь формулируются основные вопросы занятия, студентам дается возможность устно раскрыть их содержание. После выслушивания ответа другим студентам предоставляется возможность дополнить, прокомментировать ответ, высказать собственное мнение. Студентам нужно придерживаться следующего:

- соблюдать временной регламент;
- выражать собственное мнение;
- активизировать других участников занятия;
- при ответах речь должна быть свободной;
- делать выводы по рассмотренному вопросу.

2. Проведение занятия творческого типа. Здесь предлагаются задания, активизирующие мыслительную активность студентов, предлагаются различные ситуации на активность и взаимодействие студентов.

Студенты должны уметь отвечать на вопросы следующих типов:

- чем отличаются...
- что общего между...

- какие механизмы (факторы, причины, методы)...
- выделите достоинства и недостатки...

При подготовке к промежуточной аттестации в форме экзамена студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты лекций, рекомендованную учебную литературу, методические пособия.

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционные занятия проводятся в аудитории 225-1 по ул. Некрасова, 35.

Учебная аудитория:

1. Проектор Acer X110P (3D) DLP 2700 LUMENS SVGA (800X600) 4000:1 СВII+ SpectraBoost EcoPro ZOOM 2
  2. Экран настенный рулонный Projecta SlimScreen 200x200 см Matte White
- Практические занятия проводятся в гимнастическом зале по ул. Некрасова 35.

## **VII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p>УК 1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода.</p> <p>УК 1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач</p> <p>УК 1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач</p>



<p>Проектирование, планирование и реализация образовательного процесса в основном и среднем образовательном учреждении в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и ФГОС среднего общего образования</p>	<p>ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке</p>	<p>ПК-1.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования, особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения.</p>
		<p>ПК 1.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеурочную работу); отбор содержания учебному предмету в целях и возрастными особенностями обучающихся; применять методы обучения и образовательные технологии, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся</p>
		<p>ПК 1.3. Владеет предметным содержанием и методикой преподавания учебного предмета, методами обучения и современными образовательными технологиями.</p>

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Раздел I. Историческое развитие восточных оздоровительных систем	УК-1.1	Знает	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету
		УК-1.2	Умеет	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету
		УК-1.3	Владеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету

2.	Раздел II. Практическая часть	ПК-1.1	Знает	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
		ПК-1.2	Умеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету
		ПК-1.3	Владеет	ПР-6 Лабораторная работа	Вопросы к зачету

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знает (пороговый уровень)	Историю зарождения и развития восточных единоборств на примере: ушу, каратэ, тхэкван-до.	Знает историю ушу, каратэ, тхэкван-до..	Способность рассказать историю зарождения ушу, каратэ, тхэкван-до.
	умеет (продвинутой)	Разрабатывать планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, с использованием упражнений из восточных единоборств.	Умеет осуществлять планирование учебно-тренировочных занятий используя элементы восточных единоборств	Способность составлять план-конспект занятия с использованием упражнений из восточных единоборств
	владеет (высокий)	Навыками анализа проведенного занятия по ушу, каратэ, тхэкван-до для улучшения процесса обучения учащихся ВУЗов, школ, ЦРТДЮ, ДЮСШ и т.д.	Владеет рефлексией при проведении учебно-тренировочного занятия с использованием упражнений из восточных единоборств	Способность анализировать учебно-тренировочное занятие по каратэ, ушу, тхэкван до.
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность,	знает (пороговый уровень)	Основные виды восточных единоборств	Знать основные виды восточных единоборств	Способность перечислить основные виды восточных единоборств
	умеет (продвинутой)	Использовать полученные знания при проведении учебно-тренировочных занятий в ВУЗах, ДЮСШ и т.д.	Умеет осуществлять общую организацию занятия с использованием упражнений из восточных единоборств	Способность проводить учебно-тренировочное занятие используя упражнения из восточных единоборств
	владеет (высокий)	Базовыми методиками проведения занятий по ушу, тхэкван-	Владеет навыками проведения учебно-тренировочных занятий по	Способность проводить учебно-тренировочное занятие по

развивать творческие способности		до, каратэ.	ушу, тхэкван до, каратэ.	ушу, тхэкван до, каратэ
----------------------------------	--	-------------	--------------------------	-------------------------

### **Оценочные средства для текущей аттестации**

1. Устный опрос по каждой теме лекционных занятий.
2. Выполнение самостоятельной работы, которая включает:
  - Конспектирование лекций самостоятельной части работы (см. раздел «самостоятельная работа»)
  - Доклад, краткие тезисы, анализ по одному из видов восточных оздоровительных систем, не включенных в теоретическую часть курса.
  - Создание и защита презентации, в которой указаны и раскрыты следующие заголовки:
    - А) Вид восточного единоборства
    - Б) История и место зарождения восточного единоборства
    - В) Методы и средства, используемые в восточном единоборстве
    - Г) Терапевтический эффект
3. Выполнение лабораторных работ:
  - Разучить основные упражнения в ушу. Выявить основные закономерности построения тренировочного занятия с использованием элементов ушу.
  - Изучить основные положения в каратэ.
  - Опробовать систему тхэкван до.
  - Разучить комплекс упражнений ушу таолу (1й дуань).

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации Вопросы к зачету**

- Вопрос 1. История развития Восточных единоборств в Индии
- Вопрос 2. История развития Восточных единоборств в Китае
- Вопрос 3. История развития Восточных единоборств в Японии

Вопрос 4. История развития Восточных единоборств в Таиланде и Вьетнаме

Вопрос 5. История развития Восточных единоборств в Европе

Вопрос 6. История развития Восточных единоборств в России

Вопрос 7. Спортивные виды Восточных единоборств

Вопрос 8. Правила соревнований по каратэ (ката, тамесивари, кумитэ)

Вопрос 9. Правила соревнований по контактными видам каратэ (киокусинкай, ашихара, дайдодзюку)

Вопрос 10. Правила соревнований по таэквондо ВТФ

Вопрос 11. Правила соревнований тхэквондо ИТФ

Вопрос 12. Правила соревнований ушу (таолу)

Вопрос 13. Правила соревнований ушу (саньшоу)

Вопрос 14. Правила соревнований по фехтовальным видам Восточных единоборств (кендо, дуанбин, арнис)

Вопрос 15. Восточные оздоровительные системы как одно из средств физической культуры

Вопрос 16. Традиционные и спортивные виды Восточных единоборств.

Вопрос 17. Фехтовальные виды Восточных единоборств (кендо, дуанбин, арнис)

Вопрос 18. Правила соревнований Восточных единоборств.  
Терминология.

Вопрос 19. СФП для Восточных единоборств

Вопрос 20. Основные требования при изучении техники Восточных единоборств.

Вопрос 21. Основные ошибки при изучении приемов Восточных единоборств.

Вопрос 22. Особенность исполнения технических действий в разных видах Восточных единоборств (каратэ, таэквондо, ушу)

Вопрос 23.Ритуал и морально-этические аспекты занятий и соревновательных поединков Восточных единоборств (каратэ, таэквондо, ушу)

Вопрос 24..Методика обучения основным движениям (атакующие и защитные приемы, техника передвижений и позиций ).

Вопрос 25.Исторические предпосылки возникновения спортивных видов единоборств и закономерности их развития (каратэ, таэквондо, ушу).

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене  
по дисциплине «Восточные оздоровительные системы»**

<b>Баллы (рейтингов ой оценки)</b>	<b>Оценка зачета/ экзамена</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
$\geq 86$	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
$\geq 76$	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
$\geq 61$	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической

		речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.
≤ 60	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### Оценочные средства для текущей аттестации

1. Устный опрос по каждой теме лекционных занятий.
2. Выполнение самостоятельной работы, которая включает:
  - Конспектирование лекций самостоятельной части работы (см. раздел «самостоятельная работа»)
  - Доклад, краткие тезисы, анализ по одному из видов восточных оздоровительных систем, не включенных в теоретическую часть курса.
  - Создание и защита презентации, в которой указаны и раскрыты следующие заголовки:
    - А) Вид восточного единоборства
    - Б) История и место зарождения восточного единоборства
    - В) Методы и средства, используемые в восточном единоборстве
    - Г) Терапевтический эффект
3. Выполнение лабораторных работ:
  - Разучить основные упражнения в ушу. Выявить основные закономерности построения тренировочного занятия с использованием элементов ушу.
  - Изучить основные положения в каратэ.

- Опробовать систему тхэкван до.
- Разучить комплекс упражнений ушу таолу (1й дуань).

**Критерии оценки (устный ответ) по дисциплине «Восточные единоборства»**

**100-85 баллов** - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**85-76 баллов** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**75-61 балл** - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**60-50 баллов** - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы;

незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.