



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)**

**филиал федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования**

**«Дальневосточный федеральный университет» 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**

**Спортивные единоборства**

**Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль Физическая культура и безопасность жизнедеятельности**

**Форма подготовки очная**

курс 2 семестр 3

лекции 18 час.

практические занятия 36 час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек.4/пр.20 час.

всего часов аудиторной нагрузки 54 час.

в том числе с использованием МАО 24 час.

самостоятельная работа 54 час.

в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрены

контрольные работы не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет

экзамен не предусмотрены

Рабочая программа составлена в соответствии в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125.

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

Заведующий кафедрой: д-р псих.наук

В.И. Гончаров

Составитель: ст.преподаватель

Е.А. Мухачев

Уссурийск  
2019

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании**

**департамента валеологии**

Протокол от «01» октября 2021 года №1

Директор департамента \_\_\_\_\_

(подпись)

О.В.Степкова

(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:** формирование профессиональных навыков и умений спортивных единоборств, необходимых будущим учителям по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

**Задачи:**

1. Формирование систематизированных знаний в области теории и методики единоборств;

2. Создание целостного представления о сущности, специфике единоборства, основах судейства;

3. Формирование у студентов умений практической реализации полученных знаний в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях – по месту будущей работы выпускников;

4. Формирование у студентов осознанной и значимой мотивации деятельности, расширение диапазона знаний и практических умений, необходимых для предстоящей профессионально – педагогической деятельности.

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

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

<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</p>	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК 7.1. Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни. УК 7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК 7.3. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности</p>
<p>Образовательные программы и учебные программы; образовательный процесс в системе основного, среднего общего и дополнительного образования; обучение, воспитание и развитие учащихся в образовательном процессе</p>	<p><b>ПК-1</b> Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологии</p>	<p><b>ПК-1.1</b> 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. 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 обучаемых. ПК 1.3. Владеет предметным содержанием и методикой</p>

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

**(Лекционные занятия 18 час., в том числе 4 час. с использованием интерактивных методов)**

## **Раздел 1. Общие вопросы теории спортивных единоборств.**

**Тема 1. История развития спортивных единоборств (6 час./2 час интерактивных).**

История развития и становления таких единоборств как: бокс, самбо, дзюдо, айкидо, вольная борьба, греко-римская борьба, сумо, тхэквандо.

**Тема 2. Техника спортивных единоборств (6 час./2 час интерактивных).**

Определение понятий «техника», «приём», «защита» и т.д. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства спортсмена. Техника как идеальная модель соревновательных действий. Удельный вес технической подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал и закономерности его формирования. Определяющее (ведущее) звено техники выполнения сложных приемов. Индивидуальная техника. Биомеханический анализ техники: площадь опоры, ОЦТ, угол устойчивости. Внешние и внутренние силы и их роль при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы).

**Тема 3. Тактика спортивных единоборств (6 час./2 час интерактивных).**

Основные понятия: «стратегия», «тактика». Значение тактики, её взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов. Виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка. Тактика соревнований и её

варианты в зависимости от ситуации, распределения сил по ходу соревнования. Составление тактического плана соревнования. Тактика поединка и её разновидности. Составление тактического плана поединка. Особенности тактики ведения поединка в турнирах, матчевых, отборочных и классификационных соревнованиях.

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

(Практические занятия 36 час., в том числе 20 час. с использованием интерактивных методов)

**Практическая работа №1.** Применение общеразвивающих и специальных упражнений при обучении техники борьбы и рукопашного боя. (6 ч/4ч интерактив.).

1. Обучение приёмам, защите, контрприёмам в борьбе.
2. Особенности организации занятий.
3. Последовательность обучения.
4. Методические приёмы обучения.

**Практическая работа №2.** Техника и методика выполнения приёмов борьбы и рукопашного боя (6 ч/2ч интерактив.)

1. Страховка и самостраховка в борьбе.
2. Техника и методика выполнения броска задняя подножка.
3. Техника и методика выполнения броска через бедро.

**Практическая работа №3.** Техника и методика выполнения приёмов борьбы и рукопашного боя (6 ч/4ч интерактив.)

1. Техника и методика выполнения броска через спину.
2. Бросок передняя подножка.
3. Техника и методика выполнения броска через плечо.

**Практическая работа №4.** Техника и методика выполнения приёмов борьбы и рукопашного боя (6 ч/4ч интерактив.)

1. Подсечка передняя и боковая.
2. Бросок подхватом.

**Практическая работа №5.** Техника и методика выполнения приёмов борьбы и рукопашного боя (6 ч/2ч интерактив.)

1. Техника и методика выполнения прямого удара рукой
2. Техника и методика выполнения прямого удара ногой
3. Техника и методика выполнения бокового удара рукой
4. Техника и методика выполнения бокового удара ногой

**Практическая работа №6.** Техника и методика выполнения приёмов борьбы и рукопашного боя (6 ч/4ч интерактив.)

1. Техника и методика выполнения броска через спину с колен
2. Техника и методика выполнения броска с захватом ног
3. Техника и методика выполнения удержания (сбоку, спереди, сверху).
4. Техника и методика выполнения удушающих приёмов.
5. Техника и методика выполнения болевых приёмов на руку и на ноги.

### **III. 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	1-16 неделя	Работа с литературными источниками: изучение требований к методике обучения техники и тактики спортивных единоборств	50 часов	ПР-7 Конспект
	17-18 неделя	Подготовка к опросу по темам «Организация и проведения соревнований»	4 часа	УО-1 Собеседование
<b>Итого</b>			<b>54 часа</b>	

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

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление профессиональных знаний по отдельным темам;
- освоение умений использования знаний для решения прикладных задач;
- усвоение умений и навыков практической работы;
- развитие умений самопознания и саморазвития.

Для развития познавательной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий, теоретических положений и их связи и эмпирическими фактами используются следующие виды заданий:

- формулирование отдельных мыслей текста в другой стилистической и синтаксической формах;
- формулирование резюме по прочитанному материалу;
- составление опорной графической схемы с текстовыми пояснениями;
- составление краткого конспекта текста.

## **IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Раздел 1. Общие вопросы теории спортивных единоборств	УК-7.1	знает	УО-1: Собеседование	зачет вопрос 1-14
		УК-7.2	умеет	УО-2: Коллоквиум	зачет вопрос 1-14
		УК-7.3	владеет	УО-4: Дискуссия	зачет вопрос 1-14



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

### **Основная литература**

1. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с. – режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/69838/#2>

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ.ред. Н.В. Третьяковой. – М.: Спорт, 2016. – 280 с. – режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/97462/#2>

3. Основы психологии интегральной личности [Электронный ресурс]: учеб.пособие / С.С. Корнеенков. – 2-е изд.,стер. – М.: ФЛИНТА, 2017. – 360 с. – режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/92728/#2>

4. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. — 10-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 448 с. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/84372/#1>

5. Фен, Т. Л. Тайцзи-цюань : учебное пособие / Т. Л. Фен. — Москва : Спорт-Человек, 2008. — 96 с. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/97614/#1>

### **Дополнительная литература**

1. Морозов, В. О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 112 с. —режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/122663/#1>

2. Файзуллин, А.Ф. ТИБЕТСКАЯ ЙОГА КАК ПРИКЛАДНАЯ ФИЛОСОФИЯ / А.Ф. Файзуллин // Бюллетень науки и практики. — 2018. — № 4. — С. 525-530. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/469149/#1>

3. Сухарева, И.А. ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ - ПУТЬ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ РАВНОВЕСИЮ / И.А. Сухарева, С.А. Василенко, В.В. Турчина // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. — 2015. — № 3. — С. 62-64. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/332704/#1>

4. Ян, Ц. ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА / Ц. Ян // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — 2014. — № 1. — С. 178-180. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/194290/#1>

5. Лукманова, А.Т. ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ И ЕЕ ПОЛЬЗА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА / А.Т. Лукманова, Г.Р. Тимербаева // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — 2017. — № 2. — С. 180-185. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/394501/#1>

6. Ромашин, О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека : учебное пособие / О. В. Ромашин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 100 с. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/125729/#1>

7. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/136171/#1>

8. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. — 10-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 448 с. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/84372/#1> 2016-2019

9. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. — Москва : Советский спорт, 2011. — 448 с. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/4110/#1>

10. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / В. Дюков. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 86 с. — режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/97426/#1>

11. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. — 3-е изд., дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 116 с. — режим доступа:

<https://e.lanbook.com/reader/book/97461/#1>

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:**

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ:

<https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

### **Федеральные порталы:**

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология, Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

<http://window.edu.ru/>

### **Русскоязычные базы данных и ЭБС:**

Электронно-библиотечная система Издательства

"Лань"(<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант

студента"(<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com  
(<https://new.znanium.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS  
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  
(<https://www.elibrary.ru/>)

## **VI. 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 «Спортивные единоборства» способствует развитию научно-педагогической компетентности студентов, 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.

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

**Информационные технологии:**

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г.  
Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи.

**Программное обеспечение:**

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

Проектор Acer X110P (3D) DLP 2700 LUMENS SVGA (800X600) 4000:1  
СВП+ SpectraBoost EcoPro ZOOM 2

1. Экран настенный рулонный Projecta SlimScreen 200x200 см Matte White
3. Практические занятия проводятся на базе Гимнастического зала по ул.Некрасова, 35.

## VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных и профессиональных компетенций	Код и наименование универсальной и профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной и профессиональной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК 7.1. Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни.</p> <p>УК 7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК 7.3. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности</p>



<p>Образовательные программы и учебные программы; образовательный процесс в системе основного, среднего общего и дополнительного образования; обучение, воспитание и развитие учащихся в образовательном процессе</p>	<p><b>ПК-1</b> Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологии</p>	<p><b>ПК-1.1</b> 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.  <b>ПК 1.2</b> 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 обучаемых.  <b>ПК 1.3.</b> Владеет предметным содержанием и методикой</p>
---	--	---

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Раздел 1. Общие вопросы теории спортивных единоборств	УК-7.1	знает	УО-1: Собеседование	зачет вопрос 1-14
		УК-7.2	умеет	УО-2: Коллоквиум	зачет вопрос 1-14
		УК-7.3	владеет	УО-4: Дискуссия	зачет вопрос 1-14

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	Историю зарождения и развития спортивных единоборств на примере: рукопашного боя, бокса, кудо, борьбы.	Знает историю рукопашного боя, бокса, кудо, борьбы.	Способность рассказать историю зарождения рукопашного боя, бокса, кудо, борьбы.
	умеет (продвинутый)	Разрабатывать планы-конспекты учебно-тренировочных занятий, с использованием упражнений из спортивных единоборств.	Умеет осуществлять планирование учебно-тренировочных занятий используя элементы спортивных единоборств	Способность составлять план-конспект занятия с использованием упражнений из спортивных единоборств
	владеет (высокий)	Навыками анализа проведенного занятия по рукопашному бою, боксу, кудо, борьбе для улучшения процесса обучения учащихся ВУЗов, школ, ЦРТДЮ, ДЮСШ и т.д.	Владеет рефлексией при проведении учебно-тренировочного занятия с использованием упражнений из спортивных единоборств	Способность анализировать учебно-тренировочное занятие по рукопашному бою, боксу, кудо, борьбе.
	знает (пороговый уровень)	Основные виды спортивных единоборств	Знать основные виды спортивных единоборств	Способность перечислить основные виды спортивных единоборств
	умеет (продвинутый)	Использовать полученные знания при проведении учебно-тренировочных занятий в ВУЗах, ДЮСШ и т.д.	Умеет осуществлять общую организацию занятия с использованием упражнений из спортивных единоборств	Способность проводить учебно-тренировочное занятие используя упражнения из спортивных единоборств
	владеет (высокий)	Базовыми методиками проведения занятий по рукопашному бою, боксу, кудо, борьбе.	Владеет навыками проведения учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою, боксу, кудо, борьбе.	Способность проводить учебно-тренировочное занятие по рукопашному бою, боксу, кудо, борьбе.

### Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### Вопросы к зачету

1. История развития единоборств.
2. Термины в спортивных единоборствах.

3. Определение понятий «техника», «приём», «защита» и т.д.
4. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства спортсмена.
5. Техника как идеальная модель соревновательных действий. Удельный вес технической подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал и закономерности его формирования.
6. Определяющее (ведущее) звено техники выполнения сложных приемов. Индивидуальная техника.
7. Биомеханический анализ техники: площадь опоры, ОЦТ, угол устойчивости. Внешние и внутренние силы и их роль при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы).
8. Обучение технике единоборств.
9. Понятие о рациональной технике как основе предупреждения травматизма в единоборствах.
10. Страховка и самостраховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и самостраховкой.
11. Изучение основных элементов техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски.
12. Методы и средства обучения приемам.
13. Анализ особенностей обучения (по группам классификации).
14. Обучение приемам техники единоборств.
15. Основные принципы обучения технике единоборств
16. Общие организационные приёмы при обучении. Принцип последовательности: показ упражнения в целом, рассказ, выполнение с разделением; выполнение в целом; выполнение в парах; на снарядах. Принцип постепенного нарастания и снижения кривой нагрузки урока.
17. Методика обучения технике ударов руками, ногами, стойкам, передвижениям, захватам, броскам, удержанию и защитным действиям.
18. Основные понятия: «стратегия», «тактика». Значение тактики, её взаимосвязь с техникой.

19. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.
20. Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов.
21. Виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка.
22. Тактика соревнований и её варианты в зависимости от ситуации, распределения сил по ходу соревнования. Составление тактического плана соревнования.
23. Тактика поединка и её разновидности. Составление тактического плана поединка. Особенности тактики ведения поединка в турнирах, матчевых, отборочных и классификационных соревнованиях.
24. Тактическая подготовка в единоборствах.
25. Цель и задачи тактической подготовки в единоборствах.
26. Управление процессом тактической подготовки.
27. Средства и методы контроля тактической подготовленности спортсмена - единоборца.
28. Методы совершенствования тактической подготовленности единоборцев.
29. Тактическое мышление спортсмена - единоборца (формирование и совершенствование тактического мышления).

**Критерии выставления оценки студенту на зачете  
по дисциплине «Спортивные единоборства»**

Баллы (рейтингов ой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям

$\geq 86$	<p><i>«отлично»</i></p>	<p>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.</p>
$\geq 76$	<p><i>«хорошо»</i></p>	<p>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.</p>
$\geq 61$	<p><i>«удовлетворительно»</i></p>	<p>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.</p>
$\leq 60$	<p><i>«неудовлетворительно»</i></p>	<p>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.</p>

## Оценочные средства для текущей аттестации

1. Спортивно- боевые искусства в системе физического воспитания студентов.
2. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по спортивно- боевым искусствам.
3. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в общей и физической подготовке борца.
4. Техника и методика выполнения приёмов борьбы
5. Страховка и самостраховка в спортивно- боевых искусствах.
6. Приёмы борьбы в партере
7. Переворот захватом дальней руки сбоку
8. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу.
9. Переворот обратным «ключом»
10. Переворот забеганием с захватом за шею из-под плеча
11. Техника и методика выполнения броска через плечо.
12. Подсечка передняя и боковая.

**Критерии оценки (устный ответ) по дисциплине «Спортивные 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.

## Критерии оценки контрольной работы

Баллы (рейтингов ой оценки)	Оценка	Требования к сформированным компетенциям
≥ 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.
≥ 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.
≥ 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.
--	--	--