

**федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Единоборства

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчик:

Романов В. П., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 25.04.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование способностей поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в единоборствах, используя современные методы и технологии обучения и диагностики.

Задачи дисциплины: - изучение общих вопросов о месте и значении единоборств как средства физической культуры в системе физического воспитания;

- освоение методики преподавания единоборств, связанной с обучением, начальной тренировкой в различных звеньях физического воспитания;

- научить организовывать работу по единоборствам в массовом физкультурно-оздоровительном движении;

- овладеть техникой до устойчивого умения;

- формирование навыков организации и проведения спортивных соревнований, спортивных праздников;

- развить у студентов творческие способности по решению задач поисково-проблемного характера с преобладанием логического мышления.

– овладение способностями поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в единоборствах.

– освоение студентами современных методов и технологий обучения и диагностики физической подготовленности единоборцев.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Единоборства» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание в области техники безопасности на занятиях по единоборствам, знание личной и общественной гигиены.

Изучению дисциплины «Единоборства» предшествует освоение дисциплин (практик):

Теория и методика физической культуры;

Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Освоение дисциплины «Единоборства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Повышение спортивного мастерства.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Единоборства», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности

- обучение;

- воспитание;

- развитие;

- просвещение;

- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

педагогическая деятельность.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016078)

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

Трудовая функция: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Необходимое умение: А/01.6/Ум1 Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.

Необходимое знание: А/01.6/Зн6 Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.

Трудовое действие: А/01.6/Де4 Планирование и проведение учебных занятий.

Необходимое знание: А/01.6/Зн7 Рабочая программа и методика обучения по данному предмету.

Трудовое действие: А/01.6/Де9 Формирование мотивации к обучению.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Необходимое умение: А/02.6/Ум8 Владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п.

Необходимое знание: А/02.6/Зн4 Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Необходимое умение: А/03.6/Ум7 Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся.

Необходимое знание: А/03.6/Зн2 Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.

Необходимое знание: А/03.6/Зн1 Педагогические закономерности организации образовательного процесса.

Трудовое действие: А/03.6/Де3 Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка. ПК-7 способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Трудовое действие: А/02.6/Де8 Помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления.

Трудовое действие: А/02.6/Де10 Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Трудовое действие: А/03.6/Де9 Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр	Второй семестр
Контактная работа (всего)	16	6	10
Лекции	6	2	4
Практические	10	4	6
Самостоятельная работа (всего)	83		83
Виды промежуточной аттестации	9		9

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016078)

Экзамен	9		9
Общая трудоемкость	108		108
зачетные единицы	3		3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Единоборства как система физического воспитания:

Развитие единоборств с древнейших времен до настоящего времени. Олимпийские, международные и национальные виды единоборств. Новые виды единоборств в системе физкультурно-спортивной работы. Характеристика различных видов единоборств, их место в системе физкультурно-спортивной работе. Тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка. Современные методы и технологии обучения и диагностики физической подготовленности единоборцев. Техника и тактика единоборств, борьба в стойке и в партере. Этапы обучения технике борьбы. Типичные комбинации технических действий в единоборствах. Структура соревнований по единоборствам в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Особенности правил соревнований по различным видам единоборств. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Ознакомление и обучение основам акробатики и самостраховки, анализ техники падений, изучение подготовительных упражнений. Обучение базовым понятиям: стойки, передвижения, взаиморасположения, специальные упражнения. Обучение технике и тактике единоборств, борьба в стойке и в партере. Этапы обучения технике борьбы. Типичные комбинации технических действий в единоборствах. Обучение базовым понятиям в дзюдо, самбо: стойки, заиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, захваты. Структура соревнований по единоборствам в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Особенности правил соревнований по различным видам единоборств. Методика судейства. Организация соревнований.

Модуль 2. Техничко-тактические подготовка в единоборствах:

Соревновательное противоборство с позиций теории деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль соревновательной деятельности. Тактика соревновательной деятельности. Надежность соревновательной деятельности. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности. Моделирование соревновательной деятельности. Этнопсихологические аспекты соревновательной деятельности. Зрелищность как важнейший фактор развития борьбы. Изменение правил и методика подготовки спортсменов. Техничко-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в единоборствах.

Практика подготовки к соревнованиям. Соревновательная деятельность в современной вольной борьбе. Совершенствование технико-тактической подготовленности. Специальная скоростно-силовая подготовка. Развитие специальной выносливости. Тренировочный процесс на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Физическая подготовка и воспитание физических качеств. Значение силы как физического качества в единоборствах (статических, динамических, амортизационных, взрывных движений). Задачи и методы силовой подготовки. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой в единоборствах и достижения спортивных результатов. Задачи развития скоростных способностей. Критерии оценки быстроты, виды двигательных реакций. Основные методы и средства развития быстроты. Характеристика ловкости как физического качества. Значение ловкости для овладения спортивно-техническим мастерством и достижения спортивных результатов. Задачи развития ловкости. Основные критерии оценки ловкости. Основные методы воспитания ловкости и средства ее развития. Характеристика выносливости. Общая и специальная выносливость. Задачи развития выносливости. Методы и средства развития выносливости. Характеристика гибкости. Основные методы и средства развития гибкости. Роль упражнений восточных единоборств в комплексном развитии всех физических качеств. Структура занятия. Задачи,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016078)

содержание разминки в единоборствах. Особенности содержания общей и специальной разминки в зависимости от решаемых в занятии задач, возраста и квалификации занимающихся. Последовательность решения задач занятия. Способы дозирования нагрузки на занятии. Общая последовательность обучения технике восточных единоборств. Методика обучения элементам базовой техники восточных единоборств. Методы и средства, используемые при организации заключительной части занятия. Роль и место учебно-тренировочных сборов в системе физического воспитания единоборств.

Общие положения судейства. Организация соревнований в единоборствах. Судейская практика спортивных соревнований. Состав судейской бригады и их функции в единоборствах.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (6 ч.)

Модуль 1. Единоборства как система физического воспитания (2 ч.)

Тема 1. История возникновения и развития спортивных единоборств. (1 ч.)

Развитие единоборств с древнейших времен до настоящего времени. Олимпийские, международные и национальные виды единоборств. Новые виды единоборств в системе физкультурно-спортивной работы. Характеристика различных видов единоборств, их место в системе физкультурно-спортивной работе.

Тема 2. Техника и тактика ударных спортивных единоборств (1 ч.)

Тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка. Техника и тактика единоборств, борьба в стойке и в партере. Этапы обучения технике борьбы. Типичные комбинации технических действий в единоборствах. Структура соревнований по единоборствам в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Особенности правил соревнований по различным видам единоборств. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований.

Модуль 2. Техничко-тактические подготовка в единоборствах (4 ч.)

Тема 3. Соревновательная деятельность единоборцев: теоретические и методические аспекты (1 ч.)

Соревновательное противоборство с позиций теории деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление тренировочно-соревновательной деятельностью.

Контроль соревновательной деятельности.

Тактика соревновательной деятельности.

Надежность соревновательной деятельности.

Индивидуальный стиль соревновательной деятельности.

Моделирование соревновательной деятельности.

Этнопсихологические аспекты соревновательной деятельности.

Тема 4. Предпосылки повышения эффективности соревновательной деятельности борцов (1 ч.)

Зрелищность как важнейший фактор развития борьбы.

Изменение правил и методика подготовки спортсменов.

Техничко-тактическая подготовка.

Физическая подготовка.

Практика подготовки к соревнованиям.

Соревновательная деятельность в современной вольной борьбе.

Тема 5. Методика подготовки борцов в связи с требованиями соревновательной деятельности (1 ч.)

Совершенствование технико-тактической подготовленности.

Специальная скоростно-силовая подготовка.

Развитие специальной выносливости.

Тренировочный процесс на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Тема 6. Физическая подготовка в единоборствах (1 ч.)

Физическая подготовка и воспитание физических качеств. Значение силы как физического качества в единоборствах (статических, динамических, амортизационных, взрывных движений). Задачи и методы силовой подготовки. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой в единоборствах и достижения спортивных результатов. Задачи развития скоростных способностей. Критерии оценки быстроты, виды двигательных реакций. Основные методы и средства развития быстроты. Характеристика ловкости как физического качества. Значение ловкости для овладения спортивно-техническим мастерством и достижения спортивных результатов. Задачи развития ловкости. Основные критерии оценки ловкости. Основные методы воспитания ловкости и средства ее развития. Характеристика выносливости. Общая и специальная выносливость. Задачи развития выносливости. Методы и средства развития выносливости. Характеристика гибкости. Основные методы и средства развития гибкости. Роль упражнений восточных единоборств в комплексном развитии всех физических качеств.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (10 ч.)

Модуль 1. Единоборства как система физического воспитания (4 ч.)

Тема 1. Общая физическая подготовка (1 ч.)

Строевые упражнения. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (1 ч.)

Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора лежа.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (1 ч.)

Стойки: прямая – высокая (средняя, низкая), фронтальная (левая, правая); полупрямая – высокая (средняя, низкая), фронтальная (левая, правая); согнутая – высокая (средняя, низкая), фронтальная (левая, правая); прогнутая – высокая (средняя, низкая), фронтальная (левая, правая).

Передвижения: шагом, подшагиванием.

Захваты: рукава и одноименного (разноименного) отворота; двух отворотов; рукавов снизу; рукава и ноги; рукава и пояса спереди (сзади); рукава и туловища; одноименного (разноименного) рукава и шеи; одноименного (разноименного) отворота и шеи; руки под плечо; рукава и обратного разноименного отворота; одной руки двумя - правой изнутри (снаружи) за плечо, левой снаружи (изнутри) за предплечье.

Тема 4. Психологическая подготовка (1 ч.)

Основные направления психологической подготовки в спорте. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям. Снятие избыточного психического напряжения. Регуляция уровня эмоционального возбуждения юного спортсмена. Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний).

Модуль 2. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах (6 ч.)

Тема 7. Техника борьбы в стойке (1 ч.)

Переводы в партер: рывком за руку, рывком захватом руки и шеи сверху, нырком и захватом шеи и туловища, вращением захватом руки, сбиванием.

Тема 8. Техника бросков (1 ч.)

Броски наклоном: захватом туловища; захватом туловища с руками. Броски подворотом: захватом руки и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки и туловища, захватом шеи с плечами.

Тема 9. Техника переводов в партер (1 ч.)

Техника переводов: рывком за руку, рывком захватом руки и шеи сверху, нырком и захватом шеи и туловища, вращением захватом руки, сбиванием.

Перевороты скручиванием: захватом шеи из-под плеча; захватом шеи из-под дальнего плеча и предплечья дальней руки изнутри; ключом и предплечьем на шее; ключом и захватом предплечья другой рукой изнутри; Захватом шеи из-под плеча с ключом. Захватом руки на ключ. Перевороты переходом: ключом с захватом подбородка; Ключом и захватом плеча другой руки.

Тема 10. Атакующая тактика (1 ч.)

Тактика единоборства в положении партера. Тактика единоборства в положении стоя. Атакующая тактика на краю ковра. Контратака.

Тема 11. Теснение – как тактическое действие (1 ч.)

Теснение – как доминирование на участке площади схватки.

Тема 12. Позиционная борьба – как тактическое действие. Выжидательная тактика (1ч.)

Позиционная борьба – как условие для выбора решающего захвата для завершения атаки приемом. Виды позиций. Позиционная борьба – как условие для выбора решающего захвата для завершения атаки приемом. Виды позиций. Выжидательная тактика для успешного проведения маневра, приема.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый, второй семестры (83 ч.)

Модуль 1. Единоборства как система физического воспитания (33 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение специальных упражнений борца

Модуль 2. Техничко-тактические подготовка в единоборствах (50 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка вводной части урока по единоборствам

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс, Первый семестр	Зачет	Модуль 1: Единоборства как система физического воспитания.
ПК-2, ПК-7	1 курс, Второй	Зачет	Модуль 2: Техничко-тактические подготовка

	семестр		в единоборствах.
--	---------	--	------------------

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает современные методы и технологии обучения и диагностики физической подготовленности спортсменов-единоборцев;

знает способы поддержания уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в единоборствах;

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач в единоборствах.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает современные методы и технологии обучения и диагностики физической подготовленности спортсменов-единоборцев. Знает способы поддержания уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в единоборствах. Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные

	знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов, без ошибок выполнил практическое задание. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Единоборства как система физического воспитания

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Объяснить значение техники в становлении мастерства спортсмена единоборца.
2. Выделить особенности биомеханического аспекта техники в единоборствах.
3. Привести примеры страховки и само страховки, позволяющие предупредить травматизм в единоборствах.
4. Объяснить основные элементы техники в единоборствах.
5. Раскрыть основные методы и средства обучения техническим действиям в единоборствах.

Модуль 2: Техничко-тактические подготовка в единоборствах.

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Раскрыть содержание идеальной модели соревновательных действий в техническом аспекте.
2. Раскрыть методику обучения техническим действиям в единоборствах.
3. Рассмотреть виды тактики в единоборствах.
4. Рассмотреть тактику вариантов соревнований по единоборствам в зависимости от ситуации.
5. Раскрыть содержание психологической подготовки в единоборствах.

Модуль 2: Техничко-тактические подготовка в единоборствах.

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Раскрыть содержание идеальной модели соревновательных действий в техническом аспекте.
2. Раскрыть методику обучения техническим действиям в единоборствах.
3. Рассмотреть виды тактики в единоборствах.
4. Рассмотреть тактику вариантов соревнований по единоборствам в зависимости от ситуации.
5. Раскрыть содержание психологической подготовки в единоборствах.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Экзамен, ОК-8, ПК-2, ПК-7)

1. Сделать анализ истории развития единоборств.
2. Обосновать терминологию единоборств.
3. Дать определение понятий «техника», «прием», «защита».
4. Дать общую характеристику техники и раскрыть ее значение для становления мастерства спортсмена.
5. Интерпретировать идеальную модель соревновательных действий в техническом аспекте.
6. Охарактеризовать определяющее (ведущее) звено техники выполнения сложных приемов.

7. Раскрыть особенности биомеханического аспекта техники в единоборствах.
8. Раскрыть методику обучения технике единоборств.
9. Объяснить суть рациональной техники как основы предупреждения травматизма в единоборствах.
10. Дать определение понятиям "страховка" и "самостраховка". Охарактеризовать специальные упражнения для овладения страховкой и самостраховкой.
11. Объяснить основные элементы техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски.
12. Раскрыть основные методы и средства обучения техническим действиям в единоборствах.
13. Провести анализ особенностей обучения (по группам классификации.)
14. Раскрыть суть обучения приемам техники единоборств.
15. Рассмотреть основные принципы обучения технике единоборств.
16. Охарактеризовать общие организационные приемы при обучении единоборствам; перечислить принципы последовательности обучения единоборствам: 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. Раскрыть суть методик обучения: технике ударов руками, ногами, стойкам, передвижениям, захватам, броскам, удержанию и защитным действиям.
18. Дать определения понятиям: «стратегия», «тактика». Отметить значение тактики; пояснить ее взаимосвязь с техникой.
19. Раскрыть содержание разделов тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.
20. Охарактеризовать элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов.
21. Рассмотреть виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка.
22. Пояснить тактику соревнований; рассмотреть ее варианты в зависимости от ситуации, распределения сил по ходу соревнования. Привести примеры тактического плана соревнования.
23. Тактика поединка и ее разновидности. Составление тактического плана поединка. Особенности тактики ведения поединка в турнирах, матчевых, отборочных и классификационных соревнованиях.
24. Дать характеристику тактической подготовке в единоборствах.
25. Раскрыть цель и задачи тактической подготовки в единоборствах. Раскрыть особенности формирования способностей поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность единоборцев.
26. Раскрыть методику управления процессом тактической подготовки в единоборствах.
27. Рассмотреть средства и методы тактической подготовки в единоборствах.
28. Рассмотреть современные методы и технологии обучения и диагностики подготовленности единоборцев, выделить методы совершенствования тактической подготовленности единоборцев.
29. Раскрыть понятие "тактическое мышление" спортсмена-единоборца. Рассмотреть формирование и пути совершенствования тактического мышления.
30. Охарактеризовать особенности психологической подготовки в единоборствах.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный

педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Кокурин, А. В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учеб. пособие / А. В. Кокурин, А. А. Щанкин. – Саранск : МГПИ, 2012. – 96 с.
2. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 175 с.
3. Кузнецов, А. С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование : учеб. пособие / А. С. Кузнецов. - М. : Физическая культура, 2012. – 107 с. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 175 с.
4. Чеснова, Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб.-метод. пособие / Е. Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 226 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]

Дополнительная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

3. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков в современной общеобразовательной школе : монография / Г. Г. Федотова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 270 с.

4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.

5. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.

6. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

7. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"

2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;

– выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно) 1. Информационно-правовая система

«ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)

2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

1. Ковер, манекен, шведская стенка.

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)

3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 208.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (клавиатура, сетевой фильтр, мышь, коврик, монитор, системный блок, проектор, интерактивная доска)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016078)

(компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.