

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

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физического воспитания и
безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Технологии физкультурно-спортивной деятельности:
единоборства**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 8
от 19.03.2020 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 дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, позволяющих решать любые задачи в различных звеньях физкультурного движения с использованием современных инновационных технологий основанных на творческих способностях и профессиональной ориентации студентов.

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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: единоборства» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: создать представление у студентов о занятиях единоборством как национального и эффективного способа оздоровления и как самого популярного олимпийского вида спорта.

Изучению дисциплины Технологии физкультурно-спортивной деятельности: единоборства» предшествует освоение дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт.

Освоение дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: единоборства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Современные направления оздоровительных видов физической культуры;
Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: единоборства», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).

– ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

– ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

– ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

– ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Компетенция в соответствии ФГОС ВО

Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - влияние оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: - личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; уметь: - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: - личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	знать: - комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть:

	- методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	знать: - применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; уметь: - применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	знать: - цели и задачи разрабатываемой программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; владеть: - методикой отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными	знать: - образовательные программы и программы дополнительного образования для проектирования индивидуальных маршрутов; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями

потребностями обучающихся.	обучающихся;; владеть: - способами проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	знать: - отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; владеть: - методикой отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов..
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	знать: - цели совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; уметь: - проектировать диагностируемые цели совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	знать: - содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;

	владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	знать: - принадлежность обучающихся к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также с различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся..
ОПК-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	знать: - организацию деятельности ученических органов самоуправления; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	знать: - педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	знать: - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; уметь: - разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении; владеть: - принципами организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся.
ОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов	знать: - методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; уметь:

обучающихся.	- проводить педагогическую диагностику трудностей в обучении; - владеть: - действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	знать: - методы контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения; уметь: - применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; владеть: - действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения.

ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

педагогический деятельность

ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	знать: - нормативные документы в сфере образования, возрастные особенности обучающихся; уметь: - составлять и реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями; владеть: - способами проектирования результатов обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.2 Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	знать: - систему отбора предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; уметь: - Осуществлять отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; владеть:

	- методикой отбора предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	знать: - форму и содержание план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; уметь: - составлять план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; владеть: - методикой составления план-конспекта / технологической карты урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	знать: - способы мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности; уметь: - формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности; владеть: - способами мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	
педагогический деятельность	
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	знать: - способы оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся; уметь: - оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся; владеть: - способами оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.	знать: - меры профилактики детского травматизма; уметь: - применять меры профилактики детского травматизма; владеть: - способами профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном	знать: - здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; уметь:

процессе.	- применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; владеть: - способами и методами здоровьесберегающими технологиями в учебном процессе.
-----------	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	10	10
Лекции	4	4
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	58	58
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

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. 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, взаиморасположения, 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. 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, 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 (4 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 (2 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.

Технико-тактическая подготовка.

Физическая подготовка.

Практика подготовки к соревнованиям.

Соревновательная деятельность в современной вольной борьбе.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 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. Технико-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. Технико-тактическая подготовка в единоборствах (2 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 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.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый, второй семестры (58 ч.)

Модуль 1. Единоборства как система физического воспитания (30 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение специальных упражнений борца

Модуль 2. Техничко-тактические подготовка в единоборствах (28 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка вводной части урока по единоборствам

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

Теснение – как доминирование на участке площади схватки.

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.

7. Тематика курсовых работ

1 Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.

2 Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения как одно из средств подготовки юных лыжников.

3 Влияние физкультурных занятий по лыжной подготовке на физическое состояние детей младшего школьного возраста

4 Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.

5 Организация комплексного контроля в лыжных гонках.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Психолого-педагогический модуль	ПК-3, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5.
2	Предметно-технологический модуль	ОПК-5, ПК-5, ПК-3.
3	Предметно-методический модуль	ОПК-5, УК-7, ОПК-3, ОПК-2, ПК-5, ПК-3.
4	Коммуникативный модуль	ОПК-2.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020943)

5	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ПК-5, УК-7.
6	Модуль воспитательной деятельности	ОПК-3.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.			
Не способен Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но бессистемно Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	Способен в полном объеме Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.			
Не способен Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	Способен в полном объеме Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и			

дополнительных образовательных программ и их элементов.			
Не способен Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	Способен в полном объеме Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов			
ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.			
Не способен Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Способен в полном объеме Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы			
Подготовлено в системе 1С:Университет (000020943)			

организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.			
Не способен Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Способен в полном объеме Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.			
Не способен Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	В целом успешно, но бессистемно Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	Способен в полном объеме Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.
ОПК-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности			

ученических органов самоуправления.			
Не способен Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	В целом успешно, но бессистемно Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	Способен в полном объеме Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
ОПК-3.5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.			
Не способен Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	Способен в полном объеме Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении			
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.			
Не способен Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	Способен в полном объеме Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020943)

		обучающихся.	
ОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.			
Не способен Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	Способен в полном объеме Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.			
Не способен Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но бессистемно Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Способен в полном объеме Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса			
ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.			
Не способен Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	Способен в полном объеме Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.2 Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм			

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020943)

учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.			
Не способен Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	Способен в полном объеме Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.			
Не способен Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	Способен в полном объеме Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.			
Не способен Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной	В целом успешно, но с отдельными недочетами Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и	Способен в полном объеме Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.

	деятельности.	внеурочной деятельности.	
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.			
Не способен Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но бессистемно Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	Способен в полном объеме Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.			
Не способен Применяет меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но бессистемно Применяет меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Применяет меры профилактики детского травматизма.	Способен в полном объеме Применяет меры профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.			
Не способен Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но бессистемно Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен в полном объеме Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной	В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной	Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020943)

	деятельности.	деятельности.	деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не способен Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			
Не способен Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения	В целом успешно, но бессистемно Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с	В целом успешно, но с отдельными недочетами Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в	Способен в полном объеме Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020943)

и воспитания в области физической культуры личности.	учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	личности.
--	--	--	-----------

Уровни сформированности компетенций

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

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-3.4, ОПК-3.5, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-3.4, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

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.

26. Раскрыть методику управления процессом тактической подготовки в единоборствах.

27. Рассмотреть средства и методы тактической подготовки в единоборствах.

28. 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

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

При освоении 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 экзамена.

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. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

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

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020943)

Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Кабинет (№ 302).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Оснащение аудиторий:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка), доска маркерная.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Зал единоборств

Основное оборудование:

Борцовские маты, борцовский ковер, «шведская стенка» (3 шт.), перекладина переносная (2 шт.), борцовский манекен (1 шт.).