

**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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения: Очная

Разработчики:

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

Мамаев А. Р., канд. пед. наук, старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10
от 20.04.2016 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 29.08.2017 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 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 Б1.В.ОД.7 «Единоборства» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 9 семестре.

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

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.7 «Единоборства» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.14 Теория и методика физической культуры;

Б1.В.ДВ.16.2 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.7 «Единоборства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

ФТД.2 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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

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

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):	
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать: - уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; - эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся; уметь: - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; владеть: - навыками поддержки уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; - навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий единоборствами; - навыками самоконтроля, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму в процессе занятий единоборствами;
Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности: педагогическая деятельность.	
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	знать: - особенности использования современных методов и технологий обучения и диагностики; - средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися; - диагностическую технологию педагогического контроля и коррекции учебной и тренировочной деятельности в единоборствах; - содержание и методику проведения занятий по единоборствам; уметь: - использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; - применять средства и методы обучения и воспитания на занятиях по единоборствам; владеть: - современными методами и технологиями обучения и диагностики. - способами проведения диагностики подготовленности обучающихся по дисциплине «единоборства».
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	знать: - особенности организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности и самостоятельности, развивать творческие способности; - основные методы и способы организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, развитии

	их творческих способностей; уметь: - организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; - использовать знания по истории развития тяжелой атлетики в процессе организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности и инициативности, самостоятельности обучающихся; владеть: - навыками организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности и самостоятельности, развивать творческие способности; - организаторскими и коммуникативными навыками для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся, организации их самостоятельной работы.
--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Девятый семестр
Контактная работа (всего)	48	48
Лекции	24	24
Практические	24	24
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость 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. 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 техничко-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 дозирование 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. Проблемы организации сотрудничества обучающихся в процессе занятий единоборствами, способы поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся на занятиях по единоборствам.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (24 ч.)

Модуль 1. Единоборства как система физического воспитания (12 ч.)

Тема 1. История возникновения и развития спортивных единоборств. (2 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 (2 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.

Тема 3. Обучение основам акробатики и самостраховки. Разучивание техники падений. (2 ч.)

Ознакомление и обучение основам акробатики и самостраховки, анализ техники падений, изучение подготовительных упражнений. Обучение базовым понятиям: стойки, передвижения, взаиморасположения, специальные упражнения.

Тема 4. Обучение технике единоборств в различных стойках. Построение комбинаций бросков, ударов, удержаний (2 ч.)

Обучение технике и тактике единоборств, борьба в стойке и в партере. Этапы обучения технике борьбы. Типичные комбинации технических действий в единоборствах.

Тема 5. Тактика построения поединка. (2 ч.)

Обучение базовым понятиям в дзюдо, самбо: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, захваты.

Тема 6. Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств. Методика судейства (2 ч.)

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 (12 ч.)

Тема 7. Соревновательная деятельность единоборцев: теоретические и методические аспекты (2 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 8. Предпосылки повышения эффективности соревновательной деятельности борцов (2 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 9. Методика подготовки борцов в связи с требованиями соревновательной деятельности (2 ч.)

Совершенствование технико-тактической подготовленности.

Специальная скоростно-силовая подготовка.

Развитие специальной выносливости.

Тренировочный процесс на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Тема 10. Физическая подготовка в единоборствах (2 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.

Тема 11. Методика построения занятий в единоборствах (2 ч.)

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.

Тема 12. Методика организации учебно-тренировочных сборов и соревнований (2 ч.)

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.

Проблемы организации сотрудничества обучающихся в процессе занятий единоборствами, способы поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся на занятиях по единоборствам.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (24 ч.)

Модуль 1. Единоборства как система физического воспитания (12 ч.)

Тема 1. Общая физическая подготовка (2 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 (2 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 (2 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 снару-жи (изнутри) за предплечье.

Тема 4. Психологическая подготовка (2 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).

Тема 5. Учебно-тренировочные и соревновательные поединки (2 ч.)

Учебные и вольные схватки: отработка приемов в движении с сопротивлением партнера после начала схватки; отработка приемов с регулированием сопротивления партнера, с ограничением сопротивления; отработка приемов в учебной схватке со слабым партнером (меньшего веса, менее подготовленным), равным партнером, более сильным партнером; отработка приемов в тренировочной схватке.

Соревнования по упрощенным правилам. Соревнования по правилам избранного вида единоборства.

Тема 6. Судейская практика (2 ч.)

Участие в организации и проведении спортивных соревнований по дзюдо. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования.

Участие в судействе учебно-тренировочных и соревновательных поединков, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

Модуль 2. Техничко-тактические подготовка в единоборствах (12 ч.)

Тема 7. Техника борьбы в стойке (2 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 (2 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 (2 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 (2 ч.)

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

Тема 11. Теснение – как тактическое действие (2 ч.)

Теснение – как доминирование на участке площади схватки.

Тема 12. Позиционная борьба – как тактическое действие. Выжидательная тактика.(2ч.)

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

Девятый семестр (30 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 (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка вводной части урока по единоборствам.

Назовите основные ошибки при определении способов поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающих полноценную деятельность в процессе занятий единоборствами.

Определите организаторские и коммуникативные навыки для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся.

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	5 курс, Девятый семестр	Зачет	Модуль 1: Единоборства как система физического воспитания.
ПК-2	5 курс, Девятый семестр	Зачет	Модуль 2: Техничко-тактические подготовка в единоборствах.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Организация занятий по фитнес-аэробике, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Спортивные и подвижные игры, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Туризм, Физическая культура и спорт, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Элективные курсы по физической культуре.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гимнастика, Единоборства, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Мини-футбол в школе, Основы ВНД и психического здоровья детей, Педагогическая практика, Плавание, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Психологические основы безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Теория и методика

обучения безопасности жизнедеятельности, Технические средства обучения, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Туризм.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Автономное выживание человека в природной среде, Гимнастика, Единоборства, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Летняя педагогическая практика, Лыжный спорт, Организация внеклассной работы по основам безопасности жизнедеятельности, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Особенности подготовки спортивного волонтера, Педагогическая практика, Плавание, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности (з.с.), Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности (л.с.), Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Профессиональная компетентность классного руководителя, Система работы классного руководителя с родителями учащихся по физическому воспитанию и ЗОЖ, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Туризм, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями: Повышенный уровень:

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: 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 самостраховки, позволяющие предупредить травматизм в единоборствах.
4. Объяснить основные элементы техники в единоборствах.
5. Раскрыть основные методы и средства обучения техническим действиям в единоборствах.

6. Назвать и охарактеризовать наиболее эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся в процессе занятий единоборствами.

7. Определить способы поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий единоборствами.

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.
6. Дать определение средствам и методам обучения и воспитания, а также организационным приемам применяемым в процессе работы с занимающимися.
7. Охарактеризовать способы проведения диагностики подготовленности обучающихся по дисциплине «единоборства».

ПК-7 способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

1. Определить организаторские и коммуникативные навыки для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Девятый семестр (Зачет, ОК-8, ПК-2)

1. Выделить методы совершенствования тактической подготовленности единоборцев.
2. Дать общую характеристику техники и раскрыть ее значение для становления мастерства спортсмена.
3. Дать определение понятий «техника», «прием», «защита».
4. Дать определение понятиям "страховка" и "самостраховка". Охарактеризовать специальные упражнения для овладения страховкой и самостраховкой.
5. Дать определение средствам и методам обучения и воспитания, а также организационным приемам применяемым в процессе работы с занимающимися
6. Дать определения понятиям: «стратегия», «тактика». Отметить значение тактики; пояснить её взаимосвязь с техникой.
7. Дать характеристику тактической подготовке в единоборствах.
8. Интерпретировать идеальную модель соревновательных действий в техническом аспекте.
9. Назвать и охарактеризовать наиболее эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся в процессе занятий единоборствами.
10. Обосновать терминологию единоборств.
11. Объяснить основные элементы техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски.
12. Объяснить суть рациональной техники как основы предупреждения травматизма в единоборствах.
13. Определить организаторские и коммуникативные навыки для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся.
14. Определить способы поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий единоборствами.
15. Охарактеризовать общие организационные приёмы 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.
16. Охарактеризовать определяющее (ведущее) звено техники выполнения сложных приемов.
17. Охарактеризовать особенности психологической подготовки в единоборствах.
18. Охарактеризовать способы проведения диагностики подготовленности обучающихся по дисциплине «единоборства».
19. Охарактеризовать элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов.
20. Пояснить тактику соревнований; рассмотреть её варианты в зависимости от ситуации, распределения сил по ходу соревнования. Привести примеры тактического плана соревнования.
21. Провести анализ особенностей обучения (по группам классификации.)
22. Раскрыть методику управления процессом тактической подготовки в единоборствах.
23. Раскрыть методику обучения технике единоборств.
24. Раскрыть основные методы и средства обучения техническим действиям в единоборствах.
25. Раскрыть особенности биомеханического аспекта техники в единоборствах.
26. Раскрыть понятие "тактическое мышление" спортсмена-единоборца. Рассмотреть формирование и пути совершенствования тактического мышления.
27. Раскрыть содержание разделов тактики: тактика проведения приёмов, тактика

ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

28. Раскрыть суть методик обучения: технике ударов руками, ногами, стойкам, передвижениям, захватам, броскам, удержанию и защитным действиям.

29. Раскрыть суть обучения приемам техники единоборств.

30. Раскрыть цель и задачи тактической подготовки в единоборствах.

31. Рассмотреть виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка.

32. Рассмотреть основные принципы обучения технике единоборств.

33. Рассмотреть средства и методы тактической подготовки в единоборствах.

34. Сделать анализ истории развития единоборств.

35. Тактика поединка и её разновидности. Составление тактического плана поединка. Особенности тактики ведения поединка в турнирах, матчевых, отборочных и классификационных соревнованиях.

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. Перечень информационных технологий

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 302.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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 занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Зал единоборств 104.

Основное оборудование:

Борцовские маты, борцовский ковер, «шведская стенка», перекладина переносная, борцовский манекен.

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 (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.