

**федеральное государственное бюджетное 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 № 9
от 25.04.2018 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование 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.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ОД.1 Гимнастика;

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

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

Б1.В.ОД.1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

ФТД.2 Повышение спортивного мастерства;

Б2.П.6 Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

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):

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 готовностью 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;
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	
ПК-2 способностью 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	
ПК-7 способностью	знать:

организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	- 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:

История возникновения и развития спортивных единоборств. Техника и тактика ударных спортивных единоборств. Обучение основам акробатики и самостраховки. Разучивание техники падений. Обучение технике единоборств в различных стойках. Построение комбинаций бросков, ударов, удержаний. Тактика построения поединка. Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств. Методика судейства.

Модуль 2. Техничко-тактические подготовка в единоборствах:

Соревновательная деятельность единоборцев: теоретические и методические аспекты. Предпосылки повышения эффективности соревновательной деятельности борцов. Методика подготовки борцов в связи с требованиями соревновательной деятельности. Физическая подготовка в единоборствах. Методика построения занятий в единоборствах. Методика организации учебно-тренировочных. 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. Проблемы организации сотрудничества обучающихся в процессе занятий единоборствами, способы поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся на занятиях по единоборствам.

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.

Технико-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.

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 снаружи (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-тактическая 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.

Перевероты 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. Перевероты 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. (2 ч.)

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-7	5 курс, Девятый	Зачет	Модуль 2: Техничко-тактические подготовка в

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

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Гимнастика, Единоборства, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогическая практика, Плавание, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Прикладные основы безопасности жизнедеятельности в школе, Проектирование здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды, Проектирование профессиональной карьеры учителя физической культуры, Психологические основы безопасности, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Системный анализ и моделирование безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры, Технические средства обучения, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Автономное выживание человека в природной среде, Валеологические технологии в деятельности педагога по физической культуре и спорту, Гимнастика, Единоборства, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Летняя педагогическая практика, Лыжный спорт, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Организация внеклассной работы по основам безопасности жизнедеятельности, Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы вожатской деятельности, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, 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 инструктора по физической культуре и плаванию в оздоровительных центрах, Профессиональная компетентность классного руководителя, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры,

Спортивный туризм, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования.

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-тактическая 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.
2. Охарактеризовать особенности психологической подготовки в единоборствах.
3. Провести анализ особенностей обучения (по группам классификации.)
4. Раскрыть методику управления процессом тактической подготовки в единоборствах.
5. Объяснить процесс организации самостоятельной работы по заданию тренера относительно специальных подводящих упражнений.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Девятый семестр (Зачет, ОК-8, ПК-7)

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

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>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sbldczacvuc0jbg.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)

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

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.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория № 104 для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Зал единоборств.

Основное оборудование:

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