

**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

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: единоборства

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 кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, протокол № 7 от 18.02.2021 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, протокол № 1 от 30.08.2021 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..

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.06 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: единоборства» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 6 семестре.

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

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

- Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика;
- Современные технологии обучения в физической культуре и спорте;
- Физическая культура и спорт.

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

- Производственная (педагогическая) практика;
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры;
- Элективные курсы по физической культуре и спорту;
- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;
- Биомеханика двигательных действий;
- Теория и методика 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-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками по отбору формированию комплексов 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	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности демонстрации 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.; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать 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. <p>владеть:</p>

личности.	- навыками демонстрации 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.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Особенности при разработке программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
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-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности использования педагогических форм, методов и приемов организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками по использованию педагогических форм, методов и приемов организации совместной и 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.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности управления учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания.; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками управления учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических

	органов самоуправления
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.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности осуществления выбора содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выбора содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
ОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования по обеспечению объективности и достоверности оценки образовательных результатов предъявляемых к обучающимся.; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками по обеспечению объективности и достоверности оценки образовательных результатов обучающихся.
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.	
педагогическая деятельность	
ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технология проектирования результатов обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проектирования результатов обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования по проектированию план-конспект а/ технологической карты урока физической культуры.; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры;

жизнедеятельности.	владеть: - навыками по проектированию план-конспекта / технологической карты урока физической культуры.
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	
педагогическая деятельность	
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	знать: - правила оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся; уметь: - оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся; владеть: - навыками 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: - навыками применения мер профилактики детского травматизма.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой семестр
Контактная работа (всего)	32	32
Лекции	16	16
Практические	16	16
Самостоятельная работа (всего)	40	40
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 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.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах:

Тактика построения поединка. Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств. Методика судейства. Соревновательная деятельность единоборцев: «теоретические и методические аспекты». Предпосылки повышения эффективности «соревновательной деятельности борцов».

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (16 ч.)

Раздел 1. Единоборства как система физического воспитания (8 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.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах (8 ч.)

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.

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.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (16 ч.)

Раздел 1. Единоборства как система физического воспитания (8 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).

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах (8 ч.)

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.

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.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Шестой семестр (20 ч.)

Раздел 1. Единоборства как система физического воспитания (20 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов.

Выполнение специальных упражнений борца.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах (20 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий.

Разработка вводной части урока по единоборствам.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Предметно-технологический модуль	ПК-5, ОПК-5, ПК-3
2	Психолого-педагогический модуль	ПК-3, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-3
3	Коммуникативный модуль	ОПК-2
4	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ПК-5, УК-7.
5	Предметно-методический модуль	ОПК-5, УК-7, ОПК-3, ОПК-2, ПК-5, ПК-3.
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 разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в	В целом успешно, но бессистемно Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-	В целом успешно, но с отдельными недочетами Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с	Способен в полном объеме Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с

сфере образования.	правовыми актами в сфере образования.	нормативно-правовыми актами в сфере образования.	правовыми актами в сфере образования.
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-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.			
Не способен использовать 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-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.			
Не способен управлять 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-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 осуществлять выбор содержания, методов, приемов	В целом успешно, но бессистемно осуществляет выбор содержания,	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет выбор	Способен в полном объеме Осуществляет выбор содержания,

организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам 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.
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 проектировать 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-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.			
Не способен проектировать план-конспект технологическую карту урока физической культуры и основ	В целом успешно, но бессистемно проектирует план-конспект технологическую карту урока физической культуры и основ	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует план-конспект технологическую карту урока физической культуры и основ	Способен в полном объеме Проектирует план-конспект технологическую карту урока физической культуры и основ

безопасности жизнедеятельности.	культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности	безопасности жизнедеятельности
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 оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но бессистемно оказывает первую помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оказывает первую помощь воспитанникам и обучающимся.	Способен в полном объеме оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.			
Не способен применять 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 применять меры профилактики детского травматизма.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
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 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 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 продемонстрировать применение	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует	В целом успешно, но с отдельными недочетами	Способен в полном объеме демонстрирует

комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	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.	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.	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.
---	---	---	---

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)	незачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Шестой семестр (Зачет, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-3.4, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ПК-3.1, ПК-3.3, ПК-5.1, ПК-5.2, УК-7.3, УК-7.4)

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 определения понятиям: «стратегия», «тактика». Отметить значение тактики; пояснить её взаимосвязь с техникой.
6. Дать характеристику тактической подготовке в единоборствах.
7. Интерпретировать идеальную модель соревновательных действий в техническом аспекте.
8. Обосновать терминологию единоборств.
9. Обоснуйте возможности использования в учебном процессе здоровьесберегающих технологий.
10. Объясните влияние оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося.
11. Объяснить основные элементы техники: стойки, передвижения, захваты, удары, броски.

12. Объяснить суть рациональной техники как основы предупреждения травматизма в единоборствах.
13. Опишите процесс подготовки и реализации образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.
14. Определите возможности проектирования диагностируемых целей совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
15. Определите методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся
16. Определите методы контроля и оценки образовательных результатов обучающихся.
17. Определите подходы к осуществлению отбора предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных в соответствии с планируемыми результатами обучения по дисциплине.
18. Определите принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся.
19. Определите пути формирования познавательной мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.
20. Определите способы оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся.
21. Определите способы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
22. Определите, какими средствами достигается личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
23. 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.
24. Охарактеризовать определяющее (ведущее) звено техники выполнения сложных приемов.
25. Охарактеризовать особенности психологической подготовки в единоборствах.
26. Охарактеризуйте и обоснуйте процесс отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
27. Охарактеризуйте методику применения комплексов избранных физических упражнений.
28. Охарактеризуйте процесс проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
29. Охарактеризуйте способы и методы индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
30. Охарактеризовать элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов.
31. Пояснить тактику соревнований; рассмотреть её варианты в зависимости от ситуации, распределения сил по ходу соревнования. Привести примеры тактического плана соревнования.
32. Провести анализ особенностей обучения (по группам классификации.)

33. Раскрыть методику управления процессом тактической подготовки в единоборствах.
34. Раскрыть методику обучения технике единоборств.
35. Раскрыть основные методы и средства обучения техническим действиям в единоборствах.
36. Раскрыть особенности биомеханического аспекта техники в единоборствах.
37. Раскрыть понятие "тактическое мышление" спортсмена-единоборца. Рассмотреть формирование и пути совершенствования тактического мышления.
38. Раскрыть содержание разделов тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.
39. Раскрыть суть методик обучения: технике ударов руками, ногами, стойкам, передвижениям, захватам, броскам, удержанию и защитным действиям.
40. Раскрыть суть обучения приемам техники единоборств.
41. Раскрыть цель и задачи тактической подготовки в единоборствах.
42. Рассмотреть виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка.
43. Рассмотреть основные принципы обучения технике единоборств.
44. Рассмотреть средства и методы тактической подготовки в единоборствах.
45. Сделать анализ истории развития единоборств.
46. Тактика поединка и её разновидности. Составление тактического плана поединка. Особенности тактики ведения поединка в турнирах, матчевых, отборочных и классификационных соревнованиях.

8.4. 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. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

2. 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. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Ч. 2. – 342 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261>

2. 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>

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--80abucjibhv9a.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.

Лицензионное программное обеспечение:

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

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.