Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:27:12 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»
(ЕДИНОБОРСТВА)

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля)*«Спортивное совершенствование - Единоборства»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик программы: А.Н. Елизаров

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1,2,3,4 курсах при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **УК-7.2. Умеет:**	**УК-7** **Профессиональный стандарт Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью

			- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. - проведения занятий по физической культуре	спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции: Код 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	**Семестры**								
		всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Зачетные единицы	з.е.	17	2	3	2	2	2	2	2	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	612	72	108	72	72	72	72	72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет с оценкой	зачет	зачет с оценк	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет с оценкой
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	277.65	36	36,25	36	36,25	36,25	36,25	36,25	24,4
Лекции (Лек)	час									
Практические занятия (Пр)	час	276	36	36	36	36	36	36	36	24
Семинары	час									
Лабораторные работы (Лаб)	час									
Контактные часы на аттестацию **(Кат)**	час	1,65		0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	334.35	36	71,75	36	35,75	35,75	35,75	35,75	47,6
Курсовая работа (КР)	час									
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час									
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	84	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры							
		Всего	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Зачетные единицы	з.е.	17	3	1	2	3	2	2	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	612	108	36	72	180	36	72	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	61,9	8,25	10,25	10,25	8,25	8,4	6,25	10,25
Лекции (Лек)	час	6	2			2	2		
Практические занятия (Пр)	час	54	6	10	10	6	6	6	10
Семинары	час								
Лабораторные работы (Лаб)	час								
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	1,9	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,25	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	522,1	95,75	21,75	57,75	107,75	23,6	61,75	93,75
Курсовая работа (КР)	час								
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	28	4	4	4	4	4	4	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	12	2	1	1	2	1	2	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 История возникновения и развития спортивных единоборств			**277,6**	**334,5**
	Название раздела 1			
	Тема1.1. Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** Программные установки и структура курса. Предмет, задачи и содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса единоборств. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Психологическая подготовка в единоборствах к соревнованиям **Форма контроля:** контрольная работа	8	**10**
.2.	**Тема 1.2.** Единоборства как средство физического воспитания	**Практические/семинарские занятия** Место единоборств в системе физического воспитания. Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.). борьба в Единой спортивной классификации. Система подготовки единоборств в стране (дети, юноши, спортсмены высших разрядов). **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств (ИВС). **Форма контроля**: Тестирование	**8**	**10**
	МОДУЛЬ 2. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера			
		Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера		

.1.	**Тема 2.1.** Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера	**Практическое занятие** **Содержание:** Учебно-воспитательная деятельность тренера. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера. Личностные качества тренера. Краткие сведения о возникновении и развитии спортивных единоборств.Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств **Задания:**Проведение фрагмента занятия по обучению техники безопасности на занятиях самбо. **Формы отчетности:** демонстрация техники удара. **Самостоятельная работа студентов** Понятие о тактике единоборств. Тактическое и оперативное мышление. Основы тренировки в единоборствах **Форма контроля:**Лабораторная работа	**8**	**10**
.1.	**Тема 2.2.** Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Инвентарь и оборудование для проведения учебно-тренировочных занятий: татами, тренажеры, манекены, весы, видеоаппаратура, вспомогательные помещения. **Формы отчетности:** демонстрация техники удара. **Самостоятельная работа студентов** Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий тренировки. **Форма контроля:** контрольная работа	**8**	
МОДУЛЬ №3 Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе				

.1.	**Тема 3.1.** Основы Греко-римской борьбы	**Практические/семинарские занятия** Виды травм в единоборствах. Причины и факторы травматизма. Внешние и внутренние факторы травматизма. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Правила поведения в зале единоборств. **Формы отчетности:** демонстрация техники безопасности в зале. **Самостоятельная работа студентов** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и возникающие ситуаций в поединке**.** **Форма контроля:** Конспект	**8**	**10**
.1	**Тема 3.2.** Физическая подготовка в единоборствах	**Практические/семинарские занятия** Понятие о физических качествах и физической подготовке в единоборствах. Содержание ОФП и СФП. Основы методики скоростно-силовой подготовки, показатели и способы измерения уровня развития скоростно-силовых качеств. Основы методики развития гибкости в единоборствах, показатели и способы измерения уровня развития гибкости. Основы методики развития ловкости, показатели и способы измерения уровня развития ловкости. Основы методики развития выносливости в ударных видах единоборств, и борьбы, показатели и способы измерения уровня развития ловкости. Взаимосвязь технической подготовленности и физического развития в единоборствах. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения схватки. Тактика участия на соревнованиях. Технология планирования в единоборства **Форма контроля:** Лабораторная работа	**8**	**10**
МОДУЛЬ 4		**Техническая подготовка в единоборствах**		

	Название раздела	**Основы техники единоборств (по видам ИВС).**		
.1.	**Тема 4.1.** ТТП единоборств	**Практические/семинарские занятия** Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. Классификация и терминология технических действий в единоборствах по группам ИВС. Классификация и терминология технических действий в единоборствах по биомеханическим характеристикам-группам ИВС. Общепринятая терминология в единоборствах по видам ИВС. Стойки. Перемещения. Блоки. Удары (руками, ногами). Связки. Комбинации. Техника борьбы в стойках и партере. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** Технические действия, определяющие активность ведения технических действий как предпосылка проведения атаки завершающим действием. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований **Форма контроля:** Лабораторная работа	**8**	10
	Тема4.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Практические/семинарские занятия** Изучение и совершенствование техники по видам единоборств (ИВС): Каратэ. Рукопашный бой. Кикбоксинг. ММА. Борьба греко-римская. Приведите примеры. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов**	**8**	

		Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		10
	МОДУЛЬ 5.	**Тактическая подготовка в единоборствах по группам ИВС.**		
	Раздел	**Тактическая подготовка в единоборствах по группам ИВС.**		
	Тема 5.1. Основы тактики в единоборствах по видам ИВС.	**Практические/семинарские занятия** Понятие о тактике спортивной поединка. Тактическое и оперативное мышление. Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения поединка (схватки). Тактика участия в соревнованиях. Виды тактики: атакующая, контратакующая, защитная. Виды и средства тактической подготовки. Позиционное противоборство как тактическое действие. Теснение как доминирование в поединке. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Биомеханические основы техники единоборств. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. **Форма контроля:** Лабораторная работа	**8**	10
	Тема 5.2. Общие сведения о структуре спортивного поединка.	**Практические/семинарские занятия** Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки противоборства и возникающих ситуаций в поединке Технические действия, определяющие активность ведения единоборства как предпосылка проведения атаки завершающим приемом. Действия определяющие активность поединка Действия с последующей контратакой.	**8**	

		Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий Эпизоды и моменты поединка различной целевой направленности **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера.Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств. **Форма контроля:** контрольная работа		10
	МОДУЛЬ 6.	**Организация и проведение соревнований по единоборствам по группам ИВС**		
	Тема 6.1. Судейство и организация мест занятий	**Практические/семинарские занятия** Классификация соревнований. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка мест соревнований. Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Правила международных соревнований по единоборствам. Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад по видам единоборств. Жесты рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** лабораторная работа	**8**	10
	Тема 6.2. Судейство в единоборствах по группам ИВС	**Практические/семинарские занятия** Правила международных соревнований. Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад. Жесты судей, рефери и боковых судей.	**8**	

		Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. подготовка. **Форма контроля:** контрольная работа		10
	МОДУЛЬ 7.	**Руководство соревновательной деятельностью спортсменов по группам единоборств (ИВС)**		
	Тема 7.1. Психологическая подготовка к соревнованиям.	**Практические/семинарские занятия** Особенности общей и специальной разминки с учетом его предстартового состояния. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборцев с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборца с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** контрольная работа	**8**	10
	Тема 7.2. Корректировка технико-тактических действий и	**Практические/семинарские занятия** Корректировка тактического плана соревновательной деятельности.	**8**	10

	тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.	Анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов. Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборцев с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Модель функциональной обеспеченности единоборцев. Общие основы единоборств. ункциональные нагрузки в процессе подготовки единоборцев и проблемы ее периодизации. Сенситивные периоды развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок. **Форма контроля:** контрольная работа		
Модуль №8 Возникновения и развития спортивных единоборств				
Б1.В. 13	**Тема 8.1.** Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** Программные установки и структура курса. Предмет, задачи и содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса единоборств. **Форма контроля**:практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Психологическая подготовка в единоборствах к соревнованиям **Форма контроля:** контрольная работа	8	**10**
.2.	**Тема 8.2.** Единоборства как средство физического воспитания	**Практические/семинарские занятия** Место единоборств в системе физического воспитания. Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.). борьба в Единой спортивной классификации. Система подготовки единоборств в стране (дети, юноши, спортсмены высших разрядов). **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений.	**8**	

		Самостоятельная работа студентов Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств (ИВС). **Форма контроля**: Тестирование		**10**
	МОДУЛЬ 9. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера			
		Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера		
.1.	**Тема 9.1.** Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера	**Практическое занятие** **Содержание:** Учебно-воспитательная деятельность тренера. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера. Личностные качества тренера. Краткие сведения о возникновении и развитии спортивных единоборств.Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств **Задания:** Проведение фрагмента занятия по обучению техники безопасности на занятиях самбо. **Формы отчетности:** демонстрация техники удара. **Самостоятельная работа студентов** Понятие о тактике единоборств. Тактическое и оперативное мышление. Основы тренировки в единоборствах **Форма контроля:**Лабораторная работа	**8**	**10**
.1.	**Тема 9.2.** Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Инвентарь и оборудование для проведения учебно-тренировочных занятий: татами, тренажеры, манекены, весы, видеоаппаратура, вспомогательные помещения.	**8**	

		Формы отчетности: демонстрация техники удара. **Самостоятельная работа студентов** Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий тренировки. **Форма контроля:** контрольная работа		
МОДУЛЬ 10. Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе				
.1.	**Тема 10.1.** Основы Греко-римской борьбы	**Практические/семинарские занятия** Виды травм в единоборствах. Причины и факторы травматизма. Внешние и внутренние факторы травматизма. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Правила поведения в зале единоборств. **Формы отчетности:** демонстрация техники безопасности в зале. **Самостоятельная работа студентов** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и возникающие ситуаций в поединке**.** **Форма контроля:** Конспект	**8**	**10**
.1	**Тема 10.2.** Физическая подготовка в единоборствах	**Практические/семинарские занятия** Понятие о физических качествах и физической подготовке в единоборствах. Содержание ОФП и СФП. Основы методики скоростно-силовой подготовки, показатели и способы измерения уровня развития скоростно-силовых качеств. Основы методики развития гибкости в единоборствах, показатели и способы измерения уровня развития гибкости. Основы методики развития ловкости, показатели и способы измерения уровня развития ловкости. Основы методики развития выносливости в ударных видах единоборств, и борьбы, показатели и способы измерения уровня развития ловкости. Взаимосвязь технической подготовленности и физического развития в единоборствах. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов**	**8**	

		Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения схватки. Тактика участия на соревнованиях. Технология планирования в единоборства **Форма контроля:** Лабораторная работа		**10**
МОДУЛЬ 11.		**Техническая подготовка в единоборствах**		
.1.	**Тема 11.1.** ТТП единоборств	**Практические/семинарские занятия** Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. Классификация и терминология технических действий в единоборствах по группам ИВС. Классификация и терминология технических действий в единоборствах по биомеханическим характеристикам-группам ИВС. Общепринятая терминология в единоборствах по видам ИВС. Стойки. Перемещения. Блоки. Удары (руками, ногами). Связки. Комбинации. Техника борьбы в стойках и партере. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** Технические действия, определяющие активность ведения технических действий как предпосылка проведения атаки завершающим действием. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований **Форма контроля:** Лабораторная работа	**8**	10
	Тема 11.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Практические/семинарские занятия** Изучение и совершенствование техники по видам единоборств (ИВС): Каратэ. Рукопашный бой. Кикбоксинг. ММА. Борьба греко-римская. Приведите примеры.	**8**	

		Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		10
	МОДУЛЬ 12.	**Тактическая подготовка в единоборствах по группам ИВС.**		
	Раздел	**Тактическая подготовка в единоборствах по группам ИВС.**		
	Тема 12.1. Основы тактики в единоборствах по видам ИВС.	**Практические/семинарские занятия** Понятие о тактике спортивной поединка. Тактическое и оперативное мышление. Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения поединка (схватки). Тактика участия в соревнованиях. Виды тактики: атакующая, контратакующая, защитная. Виды и средства тактической подготовки. Позиционное противоборство как тактическое действие. Теснение как доминирование в поединке. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Биомеханические основы техники единоборств. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. **Форма контроля:** Лабораторная работа	**8**	10
	Тема 12.2. Общие сведения о структуре спортивного поединка.	**Практические/семинарские занятия** Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки противоборства и возникающих ситуаций в поединке	**8**	

		Технические действия, определяющие активность ведения единоборства как предпосылка проведения атаки завершающим приемом. Действия определяющие активность поединка Действия с последующей контратакой. Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий Эпизоды и моменты поединка различной целевой направленности **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера.Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств. **Форма контроля:** контрольная работа		10
	МОДУЛЬ 13.	**Организация и проведение соревнований по единоборствам по группам ИВС**		
	Тема 13.1. Судейство и организация мест занятий	**Практические/семинарские занятия** Классификация соревнований. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка мест соревнований. Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Правила международных соревнований по единоборствам. Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад по видам единоборств. Жесты рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** лабораторная работа	**8**	

	Тема 13.2. Судейство в единоборствах по группам ИВС	**Практические/семинарские занятия** Правила международных соревнований. Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад. Жесты судей, рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. подготовка. **Форма контроля:** контрольная работа	**8**	10
	МОДУЛЬ 14.	**Руководство соревновательной деятельностью спортсменов по группам единоборств (ИВС)**		
	Тема 14.1. Психологическая подготовка к соревнованиям.	**Практические/семинарские занятия** Особенности общей и специальной разминки с учетом его предстартового состояния. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборцев с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный.	**8**	10

		Внесение изменений в план подготовки единоборца с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** контрольная работа		
	Тема 14.2. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.	**Практические/семинарские занятия** Корректировка тактического плана соревновательной деятельности. Анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов. Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборцев с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Модель функциональной обеспеченности единоборцев. Общие основы единоборств. ункциональные нагрузки в процессе подготовки единоборцев и проблемы ее периодизации. Сенситивные периоды развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок. **Форма контроля:** контрольная работа	**8**	10
МОДУЛЬ 15. Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе				
Тема 15.1. Основы Греко-римской борьбы		**Практические/семинарские занятия** Виды травм в единоборствах. Причины и факторы травматизма. Внешние и внутренние факторы травматизма. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Правила поведения в зале единоборств. **Формы отчетности:** демонстрация техники безопасности в зале. **Самостоятельная работа студентов** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и возникающие ситуаций в поединке**.** **Форма контроля:** Конспект	**8**	**10**

Тема 15.2. Физическая подготовка в единоборствах	**Практические/семинарские занятия** Понятие о физических качествах и физической подготовке в единоборствах. Содержание ОФП и СФП. Основы методики скоростно-силовой подготовки, показатели и способы измерения уровня развития скоростно-силовых качеств. Основы методики развития гибкости в единоборствах, показатели и способы измерения уровня развития гибкости. Основы методики развития ловкости, показатели и способы измерения уровня развития ловкости. Основы методики развития выносливости в ударных видах единоборств, и борьбы, показатели и способы измерения уровня развития ловкости. Взаимосвязь технической подготовленности и физического развития в единоборствах. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения схватки. Тактика участия на соревнованиях. Технология планирования в единоборства **Форма контроля:** Лабораторная работа	**8**	**10**
МОДУЛЬ 16.	**Техническая подготовка в единоборствах**		

Тема 16.1. ТТП единоборств	**Практические/семинарские занятия** Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. Классификация и терминология технических действий в единоборствах по группам ИВС. Классификация и терминология технических действий в единоборствах по биомеханическим характеристикам-группам ИВС. Общепринятая терминология в единоборствах по видам ИВС. Стойки. Перемещения. Блоки. Удары (руками, ногами). Связки. Комбинации. Техника борьбы в стойках и партере. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** Технические действия, определяющие активность ведения технических действий как предпосылка проведения атаки завершающим действием. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований **Форма контроля:** Лабораторная работа	**8**	10
Тема 16.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Практические/семинарские занятия** Изучение и совершенствование техники по видам единоборств (ИВС): Каратэ. Рукопашный бой. Кикбоксинг. ММА. Борьба греко-римская. Приведите примеры. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**29,5**	24,5

Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 История возникновения и развития спортивных единоборств			**62,05**	**521,9**
	Название раздела 1			
Б1.В.13	**Тема 1.1.** Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.	**Лекции** **Организация и проведение соревнований по единоборствам по группам ИВС** Классификация соревнований. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка мест соревнований. Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** Программные установки и структура курса. Предмет, задачи и содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса единоборств. **Форма контроля**:практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Психологическая подготовка в единоборствах к соревнованиям **Форма контроля:** контрольная работа	3	**33**
.2.	**Тема 1.2.**	**Практические/семинарские занятия** Место единоборств в системе физического воспитания. Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств	**3**	

	Единоборства как средство физического воспитания	(оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.). борьба в Единой спортивной классификации. Система подготовки единоборств в стране (дети, юноши, спортсмены высших разрядов). **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств (ИВС). **Форма контроля**: Тестирование		**33**
	МОДУЛЬ 2. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера			
		Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера		
.1.	**Тема 2.1.** Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера	**Лекции** **Общие сведения о структуре спортивного поединка.** Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки противоборства и возникающих ситуаций в поединке Технические действия, определяющие активность ведения единоборства как предпосылка проведения атаки завершающим приемом. Действия определяющие активность поединка Действия с последующей контратакой. Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий Эпизоды и моменты поединка различной целевой направленности **Практическое занятие** **Содержание:** Учебно-воспитательная деятельность тренера. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера. Личностные качества тренера. Краткие сведения о возникновении и развитии спортивных	**3**	**33**

		единоборств.Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств **Задания:** Проведение фрагмента занятия по обучению техники безопасности на занятиях самбо. **Формы отчетности:** демонстрация техники удара. **Самостоятельная работа студентов** Понятие о тактике единоборств. Тактическое и оперативное мышление. Основы тренировки в единоборствах **Форма контроля:**Лабораторная работа		
.1.	**Тема 2.2.** Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Инвентарь и оборудование для проведения учебно-тренировочных занятий: татами, тренажеры, манекены, весы, видеоаппаратура, вспомогательные помещения. **Формы отчетности:** демонстрация техники удара. **Самостоятельная работа студентов** Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий тренировки. **Форма контроля:** контрольная работа	**3**	
МОДУЛЬ №3 Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе				
.1.	**Тема 3.1.** Основы Греко-римской борьбы	**Практические/семинарские занятия** Виды травм в единоборствах. Причины и факторы травматизма. Внешние и внутренние факторы травматизма. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Правила поведения в зале единоборств. **Формы отчетности:** демонстрация техники безопасности в зале. **Самостоятельная работа студентов** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и	**3**	

		возникающие ситуаций в поединке**.** **Форма контроля:** Конспект		**33**
.1	**Тема 3.2.** Физическая подготовка в единоборствах	**Практические/семинарские занятия** Понятие о физических качествах и физической подготовке в единоборствах. Содержание ОФП и СФП. Основы методики скоростно-силовой подготовки, показатели и способы измерения уровня развития скоростно-силовых качеств. Основы методики развития гибкости в единоборствах, показатели и способы измерения уровня развития гибкости. Основы методики развития ловкости, показатели и способы измерения уровня развития ловкости. Основы методики развития выносливости в ударных видах единоборств, и борьбы, показатели и способы измерения уровня развития ловкости. Взаимосвязь технической подготовленности и физического развития в единоборствах. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения схватки. Тактика участия на соревнованиях. Технология планирования в единоборства **Форма контроля:** Лабораторная работа	**3**	**33**
МОДУЛЬ 4		**Техническая подготовка в единоборствах**		
	Название раздела	**Основы техники единоборств (по видам ИВС).**		

.1.	**Тема 4.1.** ТТП единоборств	**Практические/семинарские занятия** Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. Классификация и терминология технических действий в единоборствах по группам ИВС. Классификация и терминология технических действий в единоборствах по биомеханическим характеристикам-группам ИВС. Общепринятая терминология в единоборствах по видам ИВС. Стойки. Перемещения. Блоки. Удары (руками, ногами). Связки. Комбинации. Техника борьбы в стойках и партере. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** Технические действия, определяющие активность ведения технических действий как предпосылка проведения атаки завершающим действием. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований **Форма контроля:** Лабораторная работа	**3**	33
	Тема 4.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Практические/семинарские занятия** Изучение и совершенствование техники по видам единоборств (ИВС): Каратэ. Рукопашный бой. Кикбоксинг. ММА. Борьба греко-римская. Приведите примеры. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС.	**3**	33

		Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений		
	МОДУЛЬ 5.	**Тактическая подготовка в единоборствах по группам ИВС.**		
	Раздел	**Тактическая подготовка в единоборствах по группам ИВС.**		
	Тема 5.1. Основы тактики в единоборствах по видам ИВС.	**Практические/семинарские занятия** Понятие о тактике спортивной поединка. Тактическое и оперативное мышление. Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения поединка (схватки). Тактика участия в соревнованиях. Виды тактики: атакующая, контратакующая, защитная. Виды и средства тактической подготовки. Позиционное противоборство как тактическое действие. Теснение как доминирование в поединке. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Биомеханические основы техники единоборств. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. **Форма контроля:** Лабораторная работа	**3**	33
	Тема 5.2. Общие сведения о структуре спортивного поединка.	**Практические/семинарские занятия** Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки противоборства и возникающих ситуаций в поединке Технические действия, определяющие активность ведения единоборства как предпосылка проведения атаки завершающим приемом. Действия определяющие активность поединка Действия с последующей контратакой. Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий Эпизоды и моменты поединка различной целевой направленности **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений.	**3**	

		Самостоятельная работа студентов Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера.Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств. **Форма контроля:** контрольная работа		33
	МОДУЛЬ 6.	**Организация и проведение соревнований по единоборствам по группам ИВС**		
	Тема 6.1. Судейство и организация мест занятий	**Практические/семинарские занятия** Классификация соревнований. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка мест соревнований. Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Правила международных соревнований по единоборствам. Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад по видам единоборств. Жесты рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** лабораторная работа	**3**	33
	Тема 6.2. Судейство в единоборствах по группам ИВС	**Практические/семинарские занятия** Правила международных соревнований. Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад. Жесты судей, рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов**	**3**	

		Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. подготовка. **Форма контроля:** контрольная работа		33
	МОДУЛЬ 7.	**Руководство соревновательной деятельностью спортсменов по группам единоборств (ИВС)**		
	Тема 7.1. Психологическая подготовка к соревнованиям.	**Практические/семинарские занятия** Особенности общей и специальной разминки с учетом его предстартового состояния. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборцев с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборца с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** контрольная работа	**3**	33
	Тема 7.2. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной	**Практические/семинарские занятия** Корректировка тактического плана соревновательной деятельности. Анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов. Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный.	**3**	33

	деятельности в зависимости от различных факторов.	Внесение изменений в план подготовки единоборцев с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Модель функциональной обеспеченности единоборцев. Общие основы единоборств. ункциональные нагрузки в процессе подготовки единоборцев и проблемы ее периодизации. Сенситивные периоды развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок. **Форма контроля:** контрольная работа		
Модуль №8 Возникновения и развития спортивных единоборств				
Б1.В. 13	**Тема 8.1.** Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** Программные установки и структура курса. Предмет, задачи и содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса единоборств. **Форма контроля**:практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Психологическая подготовка в единоборствах к соревнованиям **Форма контроля:** контрольная работа	3	**33**
.2.	**Тема 8.2.** Единоборства как средство физического воспитания	**Практические/семинарские занятия** Место единоборств в системе физического воспитания. Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.). борьба в Единой спортивной классификации. Система подготовки единоборств в стране (дети, юноши, спортсмены высших разрядов). **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств	2,75	

		(ИВС). **Форма контроля**: Тестирование		**37,25**

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	**Интерактивные формы проведения занятий**	Трудоемкость (час)
Понятие о физических качествах и физической подготовке в единоборствах. Содержание ОФП и СФП.	Дискуссия	8,4
Проблемные вопросы организации многолетней подготовки в единоборствах	Круглый стол	8,4
Специальная физическая подготовка в единоборствах	Дебаты	8,4
Проблемы организации специальной физической подготовки.	Моделирование ситуации	8,4
Специальная скоростно-силовая подготовка в единоборствах.	Проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в ИВС	8,4
Проведение УТЗ в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки спортсменов	Проведение УТЗ по специальной физической подготовке в ИВС	8,4
Показ, объяснение и проведение упражнения по обучению различным техническим приемам	Составление положения о проведении соревнований в ИВС	8,4
Составление годового, план на месяц и конспекта УТЗ для одной группы (ГНП, УТГ, ГСС) по заданию	Участие в судействе соревнований	8,4

Технология планирования в единоборствах	Методика и правила организации самостоятельных занятий	8,4
Комплексный контроль и учет. Биомеханические основы техники единоборств	Презентация	8,4

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 История возникновения и развития спортивных единоборств		
	Название раздела 1	
Б1.В. 13	**Тема 1.1.** Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.	**Самостоятельная работа студентов** Психологическая подготовка в единоборствах к соревнованиям **Форма контроля:** контрольная работа
.2.	**Тема 1.2.**	**Самостоятельная работа студентов** Подготовка и обслуживание соревнований.

	Единоборства как средство физического воспитания	Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств (ИВС). **Форма контроля**: Тестирование
		Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера
.1.	**Тема 2.1.** Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера	**Самостоятельная работа студентов** Понятие о тактике единоборств. Тактическое и оперативное мышление. Основы тренировки в единоборствах **Форма контроля:** Лабораторная работа
.1.	**Тема 2.2.** Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	**Самостоятельная работа студентов** Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий тренировки. **Форма контроля:** контрольная работа
МОДУЛЬ №3 Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе		
.1.	**Тема 3.1.** Основы Греко-римской борьбы	**Самостоятельная работа студентов** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и возникающие ситуаций в поединке**.** **Форма контроля:** Конспект
.1	**Тема 3.2.** Физическая подготовка в единоборствах	**Самостоятельная работа студентов** Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения схватки. Тактика участия на соревнованиях. Технология планирования в единоборства **Форма контроля:** Лабораторная работа
МОДУЛЬ 4		
	Название раздела	**Основы техники единоборств (по видам ИВС).**

.1.	**Тема 4.1.** ТТП единоборств	**Самостоятельная работа студентов** Технические действия, определяющие активность ведения технических действий как предпосылка проведения атаки завершающим действием. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований **Форма контроля:** Лабораторная работа
	Тема 4.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Самостоятельная работа студентов** Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	МОДУЛЬ 5.	
	Тема 5.1. Основы тактики в единоборствах по видам ИВС.	**Самостоятельная работа студентов** Биомеханические основы техники единоборств. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. **Форма контроля:** Лабораторная работа
	Тема 5.2. Общие сведения о структуре спортивного поединка.	**Самостоятельная работа студентов** Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера. Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств. **Форма контроля:** контрольная работа
	МОДУЛЬ 6.	**Организация и проведение соревнований по единоборствам по группам ИВС**
	Тема 6.1.	**Самостоятельная работа студентов** Правила международных соревнований по единоборствам. Составление пар участников соревнований по кругам.

	Судейство и организация мест занятий	Работа судейских бригад по видам единоборств. Жесты рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** лабораторная работа
	Тема 6.2. Судейство в единоборствах по группам ИВС	**Самостоятельная работа студентов** Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. подготовка. **Форма контроля:** контрольная работа
	МОДУЛЬ 7.	**Руководство соревновательной деятельностью спортсменов по группам единоборств (ИВС)**
	Тема 7.1. Психологическая подготовка к соревнованиям.	**Самостоятельная работа студентов** Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборца с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** контрольная работа
	Тема 7.2. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.	**Самостоятельная работа студентов** Модель функциональной обеспеченности единоборцев. Общие основы единоборств. ункциональные нагрузки в процессе подготовки единоборцев и проблемы ее периодизации. Сенситивные периоды развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок. **Форма контроля:** контрольная работа
Модуль №8 Возникновения и развития спортивных единоборств		
Б1.В. 13	**Тема 8.1.** Характеристика предмета «ФСС единоборств» и	**Самостоятельная работа студентов** Психологическая подготовка в единоборствах к соревнованиям **Форма контроля:** контрольная работа

	деятельности тренера по единоборствам.	
.2.	**Тема 8.2.** Единоборства как средство физического воспитания	**Самостоятельная работа студентов** Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств (ИВС). **Форма контроля**: Тестирование
	МОДУЛЬ 9.	**Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера**
.1.	**Тема 9.1.** Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера	**Самостоятельная работа студентов** Понятие о тактике единоборств. Тактическое и оперативное мышление. Основы тренировки в единоборствах **Форма контроля:**Лабораторная работа
.1.	**Тема 9.2.** Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	**Самостоятельная работа студентов** Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий тренировки. **Форма контроля:** контрольная работа
МОДУЛЬ 10. Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе		
.1.	**Тема 10.1.** Основы Греко-римской борьбы	**Самостоятельная работа студентов** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и возникающие ситуаций в поединке**.** **Форма контроля:** Конспект
.1	**Тема 10.2.** Физическая подготовка в единоборствах	**Самостоятельная работа студентов** Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения схватки. Тактика участия на соревнованиях. Технология планирования в единоборства **Форма контроля:** Лабораторная работа

	МОДУЛЬ 11.	
.1.	**Тема 11.1.** ТТП единоборств	**Самостоятельная работа студентов** Технические действия, определяющие активность ведения технических действий как предпосылка проведения атаки завершающим действием. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований **Форма контроля:** Лабораторная работа
	Тема 11.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Самостоятельная работа студентов** Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	МОДУЛЬ 12.	
	Тема 12.1. Основы тактики в единоборствах по видам ИВС.	**Самостоятельная работа студентов** Биомеханические основы техники единоборств. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. **Форма контроля:** Лабораторная работа
	Тема 12.2. Общие сведения о структуре спортивного поединка.	**Самостоятельная работа студентов** Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера.Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств. **Форма контроля:** контрольная работа
	МОДУЛЬ 13.	**Организация и проведение соревнований по единоборствам по группам ИВС**
	Тема 13.1.	**Самостоятельная работа студентов**

	Судейство и организация мест занятий	Правила международных соревнований по единоборствам. Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад по видам единоборств. Жесты рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** лабораторная работа
	Тема 13.2. Судейство в единоборствах по группам ИВС	**Самостоятельная работа студентов** Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. подготовка. **Форма контроля:** контрольная работа
	МОДУЛЬ 14.	**Руководство соревновательной деятельностью спортсменов по группам единоборств (ИВС)**
	Тема 14.1. Психологическая подготовка к соревнованиям.	**Самостоятельная работа студентов** Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборца с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** контрольная работа
	Тема 14.2. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.	**Самостоятельная работа студентов** Модель функциональной обеспеченности единоборцев. Общие основы единоборств. ункциональные нагрузки в процессе подготовки единоборцев и проблемы ее периодизации. Сенситивные периоды развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок. **Форма контроля:** контрольная работа
МОДУЛЬ 15. Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе		
Тема 15.1. Основы Греко-римской борьбы	**Самостоятельная работа студентов** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и возникающие ситуаций в	

	поединке**.** **Форма контроля:** Конспект
Тема 15.2. Физическая подготовка в единоборствах	**Самостоятельная работа студентов** Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения схватки. Тактика участия на соревнованиях. Технология планирования в единоборства **Форма контроля:** Лабораторная работа
МОДУЛЬ 16.	
Тема 16.1. ТТП единоборств	**Самостоятельная работа студентов** Технические действия, определяющие активность ведения технических действий как предпосылка проведения атаки завершающим действием. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований **Форма контроля:** Лабораторная работа
Тема 16.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Самостоятельная работа студентов** Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений

Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 История возникновения и развития спортивных единоборств		
	Название раздела 1	
Б1.В. 13	**Тема 1.1.** Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.	**Самостоятельная работа студентов** Психологическая подготовка в единоборствах к соревнованиям **Форма контроля:** контрольная работа
.2.	**Тема 1.2.** Единоборства как средство физического воспитания	**Самостоятельная работа студентов** Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств (ИВС). **Форма контроля**: Тестирование
		Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера
.1.	**Тема 2.1.** Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера	**Самостоятельная работа студентов** Понятие о тактике единоборств. Тактическое и оперативное мышление. Основы тренировки в единоборствах **Форма контроля:**Лабораторная работа
.1.	**Тема 2.2.** Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	**Самостоятельная работа студентов** Завершающие атаку приемы, как средство технико-тактических действий тренировки. **Форма контроля:** контрольная работа
МОДУЛЬ №3 Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе		

.1.	**Тема 3.1.** Основы Греко-римской борьбы	**Самостоятельная работа студентов** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и возникающие ситуаций в поединке**.** **Форма контроля:** Конспект
.1	**Тема 3.2.** Физическая подготовка в единоборствах	**Самостоятельная работа студентов** Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения схватки. Тактика участия на соревнованиях. Технология планирования в единоборства **Форма контроля:** Лабораторная работа
	МОДУЛЬ 4	
	Название раздела	**Основы техники единоборств (по видам ИВС).**
.1.	**Тема 4.1.** ТТП единоборств	**Самостоятельная работа студентов** Технические действия, определяющие активность ведения технических действий как предпосылка проведения атаки завершающим действием. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований **Форма контроля:** Лабораторная работа
	Тема 4.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Самостоятельная работа студентов** Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	МОДУЛЬ 5.	
	Тема 5.1.	**Самостоятельная работа студентов**

	Основы тактики в единоборствах по видам ИВС.	Биомеханические основы техники единоборств. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. **Форма контроля:** Лабораторная работа
	Тема 5.2. Общие сведения о структуре спортивного поединка.	**Самостоятельная работа студентов** Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера.Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств. **Форма контроля:** контрольная работа
	МОДУЛЬ 6.	**Организация и проведение соревнований по единоборствам по группам ИВС**
	Тема 6.1. Судейство и организация мест занятий	**Самостоятельная работа студентов** Правила международных соревнований по единоборствам. Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад по видам единоборств. Жесты рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** лабораторная работа
	Тема 6.2. Судейство в единоборствах по группам ИВС	**Самостоятельная работа студентов** Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. подготовка. **Форма контроля:** контрольная работа
	МОДУЛЬ 7.	**Руководство соревновательной деятельностью спортсменов по группам единоборств (ИВС)**
	Тема 7.1. Психологическая подготовка к соревнованиям.	**Самостоятельная работа студентов** Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборца с учетом результата соревновательной деятельности. **Форма контроля:** контрольная работа

	Тема 7.2. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.	**Самостоятельная работа студентов** Модель функциональной обеспеченности единоборцев. Общие основы единоборств. ункциональные нагрузки в процессе подготовки единоборцев и проблемы ее периодизации. Сенситивные периоды развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок. **Форма контроля:** контрольная работа
Модуль №8 Возникновения и развития спортивных единоборств		
Б1.В. 13	**Тема 8.1.** Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.	**Самостоятельная работа студентов** Психологическая подготовка в единоборствах к соревнованиям **Форма контроля:** контрольная работа
.2.	**Тема 8.2.** Единоборства как средство физического воспитания	**Самостоятельная работа студентов** Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств (ИВС). **Форма контроля**: Тестирование

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕСТ 1 – Теоретические основы традиционного каратэ

1. Установить соответствие

Значение	Содержание
1. Воспитательное	а) дневник спортсмена
2. Образовательное	б) теоретическая подготовка
3. Оздоровительное	в) ОФП, СФП
	г) стойки и перемещение в ТК
	д) техника блоков (защиты), уходы с линии атаки
	е) техника ударов руками
	ж) техника ударов ногами
	з) ката
	и) кумите, стратегия поединка
	й) совершенствование двигательных действий

2. Установить соответствие

Техника	Содержание
1. Стойки и перемещения	а) виды стоек, баланс, вращение бедер (прямое, обратное), перемещения
2. Техника блоков (защита)	б) основные и вспомогательные блоки руками, ногами
	в) отработка блоков на месте, перемещении, в парах
3.Техника ударов руками	г) прямые удары, круговые, открытой кистью
4. Техника ударов ногами	д) прямые, круговые
5. Уходы с линии атаки	е) от ударов руками, ногами
6. Ката	ж) начальные, мастер, высшие. Бункай (применение)
7. Кумите	з) виды, отработка
	и) стратегия поединка

3. Установить соответствие

Виды классификации	Содержание
1. Метод обучения	а) целостный, расчлененный
2. Базовая техника	б) на месте в передвижении
3. Вид передвижений	в) вперед, назад, лево, право и.т.д
4. Физические качества	г) ОФП, СФП
5. Взаимоотношения спортсменов	д) отработка техники в парах
6. Форма организации занятий	е) тренировочное занятие

4. Установить соответствие

1. Руководство тренировочным занятием	а) составить план тренировочного занятия и подготовить необходимый инвентарь
2. Размещение спортсменов и место руководителя	б) разместить спортсменов, чтобы они видели и слышали тренера
3. Объяснение техники защиты, уходы с линии атаки	в) объяснение и показать техники защиты и работы тела, реакция опоры

5. Установить соответствие

1. Руководство тренировочным занятием	а) изучение стоек на месте, в передвижении, внешние, внутренние, принципы работы тела
2. Размещение спортсменов и место руководителя	б) показом, выполнение вместе с тренером, все спортсмены должны хорошо видеть тренера
3. Объяснение техники стоек и перемещений	в) распределение веса, реакции опоры в передвижении

6. Установить соответствие

1. Руководство тренировочным занятием	а) учесть уровень развития спортсменов, их умения и неумения
2. Размещение спортсменов и место руководителя	б) разместить спортсменов, чтобы они видели и слышали тренера
3. Объяснение техники ударов руками	в) объяснение и показать техники ударов руками и работы тела, реакция опоры

7. Установить соответствие

1. Руководство тренировочным занятием	а) помогать спортсменам, поручая им посильные задачи в выполнении техники (учитывая время обучения)
2. Размещение спортсменов и место руководителя	б) разместить спортсменов, чтобы они видели и слышали тренера
3. Объяснение техники ударов ногами	в) объяснение, показать техники ударов ногами и работы тела, реакция опоры

8. Установить соответствие

1. Руководство тренировочным занятием	а) показ ката, объяснение значения техники - Бункай
2. Размещение спортсменов и место руководителя	б) построение спортсменов в коробочку, тренер находиться так чтобы спортсмены видели его
3. Объяснение, показ КАТА	в) последовательное изучение рисунка ката

9. Установить соответствие

1. Руководство тренировочным занятием	а) объяснить виды кумите, задачи, принципы работы тела
2. Размещение спортсменов и место руководителя	б) нельзя ставить спортсменов лицом к солнцу (они будут плохо видеть друг друга) и к окнам (будут отвлекаться)
3. Объяснение, показ формы КУМИТЕ, стратегии поединка	в) выполнение вида кумите, заостряя внимание на основных моментах стратегии поединка

ТЕСТ 2 - Организация и проведение тренировочного занятия
Вариант 1

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов

1	Традиционное каратэ - это:	1	Традиционное каратэ - это искусство самозащиты, зародившиеся в Японии, как один из видов Бу-до (современные воинские искусства Японии), основанное на искусстве ведения боя без оружия, развивавшееся на протяжении тысячелетий
		2	Традиционное каратэ - это искусство самообороны, использующее только наиболее эффективные приёмы человеческого тела, главным образом, удары руками и ногами, блокирование и дыхание
		3	Традиционное каратэ - это часть общей культуры, совокупность специальных духовных и материальных ценностей и способов их производства и использования, вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей
2	Педагогические задачи тренировочного занятия:	4	Оздоровительные, воспитательные, образовательные
		5	Вспомогательные, воспитательные, образовательные
		6	Дополнительные, частные, образовательные
3	Длительность одного тренировочного занятия в СОГ:	7	1 час
		8	2 часа
		9	3 часа
4	Длительность одного тренировочного занятия в НП-2:	10	2 часа
		11	3 часа
		12	4 часа
5	К методическим приемам, используемым при проведении тренировочного занятия в ТК относятся:	13	Показ, рассказ;
		14	Показ;
		15	Смешанный.
6	Для планирования тренировочных занятий по ТК в группах НП-2 необходимы следующие документы:	16	Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта каратэ для этапа начальной подготовки.
		17	Рабочая предпрофессиональная программа по избранному виду спорта каратэ для этапа начальной подготовки; поурочный план занятий
		18	Федеральный стандарт спортивной подготовки в виде спорта каратэ
7	К активному отдыху относится:	19	Сон;
		20	Занятия двигательной деятельностью;
		21	Умственная деятельность.
8	Какой метод тренировки служит для комплексного	22	Круговая тренировка
		23	Равномерный метод тренировки

	развития двигательных качеств:	24	Интервальный метод тренировки
9	Основное средство спортивной тренировки:	25	Физическое упражнение;
		26	Интенсивность нагрузки;
		27	Объем нагрузки.
10	Основные принципы стратегии при ведении КУМИТЕ в ТК:	28	Го-но-сэн,Тай-но-сэн,Сэн-но-сэн
		29	Тай-но-сэн
		30	Сэн-но-сэн

Вариант 2

№ п/п	Вопрос	Номер ответа	Варианты ответов
1	Педагогические задачи тренировочного занятия:	1	Оздоровительные, воспитательные, образовательные
		2	Вспомогательные, воспитательные, образовательные
		3	Дополнительные, частные, образовательные
2	Возраст зачисления спортсменов для тренировочных занятии единоборствами ДЮСШ:	4	6-7 лет;
		5	8-9 лет;
		6	10 лет.
3	Документ, который упорядочивает соревнования по целям, задачам, местам и времени проведения, составу спортсменов, команд, затратам средств:	7	Правила соревнований;
		8	Календарь соревнований;
		9	Положение о соревнованиях.
4	Время обучения в группах СОГ:	10	Весь период обучения;
		11	2-3 года;
		12	4-5 лет.
5	Время обучения в группах НП:	13	До года, свыше года
		14	2-3 года
		15	Весь период обучения
6	Время обучения в группах ТГ:	13	4-5 лет
		14	До года, свыше года
		15	5 лет
7	Какой метод используется при обучении технике ТК:	16	Целого движения
		17	Расчлененного движения
		18	Целого и расчлененного движения
8		22	Федеральный стандарт подготовки в виде спорта

	Документ, регламентирующий присвоение спортивных разрядов:	23	Евск
		24	Приказы минспорта
9	Признак освоения технического действия в ТК:	25	Движения автоматизированы
		26	Сознание контролирует условия достижения результата технического действия
		27	Движения не рациональны.
10	Для чего предназначены формы КАТА.	28	Отработка работы структуры тела, отработка действий против нескольких противников, активная двигательная медитация
		29	Ведение боя против нескольких противников
		30	Активная двигательная медитация и постановка дыхания

Комплект тестов

по дисциплине Спортивное совершенствование (единоборства)
(наименование дисциплины)

Тест №1. История греко-римской борьбы

1. Выдающимися борцами – участниками и победителями Олимпийских соревнований были: а) Пифагор; б) Аристотель; в) Гераклид; г) Платон

2. Шестикратный чемпион Олимпийских игр, греческий борец: а) Пифагор; б) Милон Кротонский; в) Тесеус; г) Понтий Пилат.

3. По первым правилам победа доставалась атлету, который: а) прижмет соперника к земле на 2 минуты; б) бросит соперника три раза с переворотом; в) бросит соперника через голову; г) три раза бросит соперника на землю.

4. Первым чемпионом России стал: а) Александр Шмелинг (Петербург); б) В.Ф.Краевский (Москва); в) В.А.Пытлясинский (Москва); г) Иван Поддубный (Петербург)

5. Первым чемпионом Европы стал борец из России: а) Александр Шмелинг; б) В.Ф.Краевский; в) Георг Гаккеншмидт; г) Александр Желнин.

6. Впервые сборная команда по борьбе СССР приняла участие в Олимпийских играх: а) 1952; б) 1958; в) 1948; г) 1980.

Тест №2. История греко-римской борьбы

1. Впервые борьба была включена в программу Олимпийских игр: а) 766 г. до н. э.; б) 706 г. н.э.; в) 704 г. до н.э.; г) 1894 г.

2. Первые правила по борьбе создал: а) Пифагор; б) Милон Кротонский; в) Тесеус; г) Понтий Пилат.

3. Официальная дата возникновения греко-римской борьбы в России: а) 1865; б) 1912; в) 1758; г) 1895.

4. Первый чемпионат Европы по греко-риской борьбе среди любителей состоялся в: а) России; б) Германии; в) Австрии; г) Болгарии.

5. В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе состоялся в: а) 1918; б) 1912; в) 1948; г) 1924.

6. Какой выдающийся борец современности на чемпионатах мира завоевал 9 золотых медалей: а) Николай Балбошин; б) Гоги Когуашвили; в) Александр Карелин; г) Виктор Игуменов.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно отвечено на 95-100% вопросов;
- оценка «хорошо» правильно отвечено на 80-94% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» правильных ответов 55-79%;
- оценка «неудовлетворительно» правильных ответов менее 55%.

Комплект заданий различного уровня

по дисциплине Спортивное совершенствование (единоборства)
(наименование дисциплины)

Техника выполнения специальных упражнений.

Задание	Критерии оценки
Забегания на мосту.	оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются; оценка «4» — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании; оценка «3» — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.
Перевороты с моста	оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами; оценка «4» — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук; оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.
Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.	оценка «5» — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса; оценка «4» — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах); оценка «3» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.
Кувырок вперед, подъем разгибом.	оценка «5» — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе; оценка «4» — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря

	равновесия); оценка «3» — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.
Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);	оценка «5» — ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении; оценка «4»-недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря приземлении; оценка «3»-слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико - тактических действий.

Задание	Критерии оценки
Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.	- оценка«5»-технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией фазе; - оценка«4»-технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе; - оценка«3»-технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Примерные вопросы для самоконтроля

1) Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера-преподавателя по единоборствам.
2) История возникновения и развития спортивных единоборств.
3) Краткие сведения о возникновении и развитии единоборств по группам ИВС.
5) Развитие единоборств в России.
7) Основы техники спортивных единоборств
8) Основы тактики спортивных единоборств
9) Силовая подготовка в единоборствах
10) Скоростно-силовая подготовка в единоборствах
11) Судейство в единоборствах
12) Организация мест занятий

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Социальные функции традиционного каратэ в обществе.
2. Педагогическое значение традиционного каратэ: гигиеническое и оздоровительное, образовательное и воспитательное.
3. Отличие традиционного каратэ от спортивного.
4. Оздоровительные задачи традиционного каратэ.

5. Образовательные задачи традиционного каратэ.
6. Воспитательные задачи традиционного каратэ.
7. Содержание технической подготовки традиционного каратэ.
8. Задачи Ката в традиционном каратэ.
9. Поединок в традиционном каратэ, решение тактических задач.
10. Решения педагогических задач в традиционном каратэ.
11. Организация соревнований традиционного каратэ, версия ITKF.
12. Особенности тренировочных занятий во время проведения тренировочного сбора.
13. Задачи проведения тренировочных занятий ТК в группах СО.
14. Задачи проведения тренировочных занятий ТК в группах НП.
15. Задачи проведения тренировочных занятий ТК в группах ТЭ.
16. Задачи проведения тренировочных занятий ТК в группах СС.
17. Соревнования в традиционном каратэ версия - ITKF.
18. История возникновения каратэ, его развитие до великой отечественной войны и после, основные изменения в японских единоборствах.
19. ТК (определение) создание его развитие в мире.
20. Развитие ТК в России. Ведущие страны и спортсмены.

Примерная тематика рефератов

1. Организация и методика проведения занятий в спортивно оздоровительных группа - СОГ
2. Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки - НП.
3. Организация и методика проведения занятий на тренировочном этапе - ТЭ.
4. Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования - СС.
5. Характеристика техники традиционного каратэ и её биомеханические основы.
6. Виды и стратегия поединка в традиционном каратэ.
7. Причины возникновения травм при занятиях традиционным каратэ. Профилактика травматизма.
8. Влияние традиционного каратэ на развитие функциональных способностей и физических качеств занимающихся.
9. Организации соревнований по традиционному каратэ, версия ITKF.
10. Формы организации и проведения соревнований по традиционному каратэ, версия – ITKF, WFF (виды дисциплин, положение о соревнованиях).
11. История возникновения каратэ, его развитие до великой отечественной войны и после, основные изменения в японских единоборствах.

Реферат должен быть соответствующим оформлен, составлять не более 8-10 страниц машинописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1.Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда.— 3-е изд., испр. и доп.— Москва : Советский спорт, 2006.— 208 с.— ISBN 5-9718-0141-4.— Текст: непосредственный.

2.Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под редакцией В. В. Гожина, О. Б. Малкина.— Москва : Физкультура и Спорт, 2005.— 168с.— ISBN 5-278-00783-4.— Текст: непосредственный

3.Микрюков, В. Ю. Каратэ : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Ю. Микрюков.— Москва : Академия, 2003.— 240 с.— ISBN 5-7695-1266-0.— Текст: непосредственный

4. Ярошенко Д.В. Методические рекомендации по дисциплине «Спортивное совершенствование Единоборства» / Д.В. Ярошенко – Екатеринбург УралГУФК 2020. – 15 с.

Дополнительная литература

1. Единая Всероссийская Спортивная Классификация 2010-2013 год, [электронный ресурс]. – Режим доступа. – http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/1703/

2. Единая Всероссийская Спортивная Классификация 2014-2017 год, [электронный ресурс]. – Режим доступа. – http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

3. Заяшников С.И. Техника каратэ – Томск: Скит, 1991.

4. Зданевич А.А., Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. Программа для учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2008.

5. Программа дополнительного образования фискультурно спортивной направленности «Традиционное каратэ стиль ШОТОКАН» (возраст обучающихся 10-18 лет, срок реализации 8 лет) для ДЮСШ Динамо Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга. Автор составитель Елизаров А.Н. тренер-преподаватель 1 кв. категории.

6. Пашинцев, В.Г. Удары пушечной силы. Методика увеличения силы удара [Текст] / – М.: Советский спорт, 2007. – 96с.

7. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие [Текст] / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153с.

8. Лялько В.В. Тренажеры в боевых искусствах/Под ред. А.Е.Тараса.- Мн.: Харвест, 1999.-384 с.

9. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду – М.: Мозаика – Синтез, 2008.

11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс]. – Режим доступа. – http: http://www.consultant.ru/

12. Федеральный закон от 06.12.2011 № 412-ФЗ (ред. от 25.12.2012) о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [электронный ресурс]. – Режим доступа. – http:// http://www.consultant.ru/

13. Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской федерации». [электронный ресурс]. – Режим доступа. – http:// htt p://www.consultant.ru/

14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст]/ – 2-е изд., исп. И доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.

15. Ян Цзюнмин. Знаменитые стили цигун. Тайчи цигун. К.: СОФИЯ, 1999.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1.Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учеб. пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. :Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 105 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07547-2 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1412-6 (Изд-во Урал. ун-та). — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/EAF24FBD-A369-4C91-8BB7-0F5D0954DC6B.

2.Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 183 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/426681 (дата обращения: 20.02.2020).

3.Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян, З. М. Хусяйнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447473 (дата обращения: 20.02.2020).

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал. Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса, 5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал)

УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Структура реферата:

1) титульный лист;
2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
3) введение;
4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
5) заключение;
6) список использованной литературы;
7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Критерии оценки реферата:

Реферат оценивается по 5 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- все критерии раскрыты - «отлично»;
- есть небольшие недочеты - «хорошо»;
- есть грубые недочеты - «удовлетворительно;
- несоответствие работы - «неудовлетворительно».

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

(для дисциплины с ЗАЧЕТОМ)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1				
Посещение занятий (всего 7 занятий)		За посещение 1 занятия -0,9 балл	6	6
Контроль			11	21
Контрольная работа	1. Исполнение техники прямых ударов ногами. 2. Исполнение техники броска подворотом.	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ.	1,75	2,85
	3. Исполнение круговых ударов ногами. 4. Исполнение техники броска прогибом.		1,75	2,85
Тестирование по видам единоборств ИВС	Сдача нормативов по скоростно-силовой выносливости		3,5	5,7
Коллоквиум по видам единоборств ИВС	1. Принципы выполнения прямых ударов ногами. 2. Изобретение новых способов броска подворотом.	Состоит из двух частей: теоретическая (2 вопроса) и практическая 1 теоретический вопрос – 1,9 баллов; Задача – 3,3 балла	3,5	5,7
Самостоятельная работа			11	21
Разработка конспекта.	Составление комплексов физических упражнений для развития силовых способностей, занимающихся различных возрастных групп.	Оценивается: – качество выполненной работы, использование дополнительной литературы; – краткость, наглядность; – наличие таблиц, структурно-логических схем. – наглядность, содержательность	2,6	4,2
	Физические качества и методики их воспитания		2,6	4,2
Домашняя контрольная работа	Техника безопасности при построении занятий	Правильное выполнение упражнений. Работа состоит из 6 упражнений Правильное исполнение 1 упражнения оценивается в 0,8-1,4	5,2	8,5
Модуль №2				
Посещение занятий		За посещение 1 занятия -0,9 балл	10	10

Контроль				
Контрольная работа	– Исполнение прямого удара ногой мая-гери. – Исполнение техники броска вращением.	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ. Работа состоит из 3 вопросов Правильное решение 1вопроса оценивается в 0,6 баллов: решение 2 вопроса 1,2 балла; решение 3 вопроса – 2,3 баллов	1,75	2,8
	– Исполнение кругового удара ногой маваси-гери – Исполнение техники броска поворотом.		1,75	2,8
Тестирование	Понятие и характеристика техники и технического мастерства.	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	5,2	8,5
Самостоятельная работа				
Домашняя контрольная работа	Силовая выносливость и ее развитие	Работа состоит из 3 задач.	11	21
Итого за семестр			**60**	**100**
Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №3				
Посещение занятий (всего 7 занятий)		За посещение 1 занятия -0,9 балл	6	6
Контроль			11	21
Контрольная работа	– Уходы с линии атаки тай-сабаки. – Перевод рывком за руку .		1,75	2,85
	– Виды подсечек в каратэ. – Перевод нырком.		1,75	2,85
Тестирование	Педагогические способности тренера		3,5	5,7
Коллоквиум	Построение (структура) занятий урочного типа.	Состоит из двух частей: теоретическая (2 вопроса) и практическая 1 теоретический вопрос – 1,9 баллов;	3,5	5,7
Самостоятельная работа			11	21
Разработка конспекта	Составление комплексов физических упражнений для развития силовых способностей	Оценивается: – качество выполненной работы, использование дополнительной литературы; – краткость, наглядность;	2,6	4,2

	занимающихся различных возрастных групп.	– наличие таблиц, структурно-логических схем. – наглядность, содержательность		
	Физические качества и методики их воспитания		2,6	4,2
контрольная работа	– Принципы и варианты удара ногами усиро-гери. – Переворот в партере с захватом руки и шеи (рычаг)	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ. Работа состоит из 6 ситуаций Правильное решение 1 ситуации оценивается в 0,8-1,4	5,2	8,5
Модуль №4				
Посещение занятий		За посещение 1 занятия -0,9 балл	10	10
Контроль				
Контрольная работа	Техника работы бедер при выполнении прямых ударов руками.	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ.	1,75	2,8
	Переворот накатом захватом руки.		1,75	2,8
Тестирование	Понятие и характеристика техники и технического мастерства.	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	5,2	8,5
Самостоятельная работа				
Домашняя контрольная работа	Силовая выносливость и ее развитие		11	21
Итого за семестр			**60**	**100**

Модуль №5				
Посещение занятий (всего 10 занятий)		За посещение 1 занятия -0,67 балл	6,7	6,7
Контроль			10,5	17
Контрольная работа	Техника выполнения блока сюто-уке в стойке кокуцу-дэчи.		1,1	1,8
	Переворот обратным захватом туловища		1,1	1,8
	Физические качества и методики их воспитания		1,1	1,8
Тестирование	Основы физической культуры и спорта	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	3,5	5,7

Коллоквиум	Технология процесса обучения двигательным действиям.		3,5	5,7
Самостоятельная работа			10,5	17
Разработка конспекта	Педагогические способности тренера	Оценивается: • качество выполненной работы, использование дополнительной литературы; • содержательность	3,5	5,7
Домашняя контрольная работа	Темпы тренировки		3,5	5,7
	Средства, методы, принципы и формы построения занятий физической культурой.		3,5	5,7
Модуль №6				
Посещение занятий (8 занятий)		За посещение 1 занятия -0, 67 балл	5,3	5,3
Контроль			10,5	17
Контрольная работа	Техника выполнения удара ногами иокогери кэкоми.	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ.	1,75	2,35
	Бросок боковым захватом.		1,75	2,35
Тестирование	Тренировочный процесс и его оптимизация	50-70 % правильных ответов = 3,5 балла 71-80% = 4,6 баллов 81 -100%= 5,7 баллов	3,5	5,7
Коллоквиум	Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой	теоретический вопрос – 1,75 баллов;	3,5	5,7
Самостоятельная работа			10,5	17
Домашняя контрольная работа	Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.	Работа состоит из 3 вопросов, правильный ответ на первый вопрос оценивается 1,3 балла, решение второго вопроса – 1,3 балла, решение третьего вопроса – 1,65 балла	5,25	8,5

Разработка конспекта	Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки.		5,25	8,5
Экзамен		Билет состоит из 3 теоретических вопросов. Правильный ответ оценивается в 3 балла. Правильное решение оценивается в 14 баллов.	6	20
Итого за семестр			**60**	**100**

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №7				
Посещение занятий (всего 7 занятий)		За посещение 1 занятия -0,9 балл	6	6
Контроль			11	21
Контрольная работа	Техника выполнения удара ногами иоко-гери-кэаги	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ.	1,75	2,85
	Поворот выседом.		1,75	2,85
Тестирование	Тренерская деятельность	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	3,5	5,7
Коллоквиум	Построение (структура) занятий урочного типа.		3,5	5,7
Самостоятельная работа			11	21
Разработка опорного конспекта	Составление комплексов физических упражнений для развития силовых способностей занимающихся различных возрастных групп.	Оценивается: • качество выполненной работы, использование дополнительной литературы; • наглядность, содержательность	2,6	4,2
	Физические качества и методики их воспитания		2,6	4,2

Домашняя контрольная работа	Техника безопасности при построении занятий	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ. Работа состоит из 6 ситуаций Правильное решение 1 ситуации оценивается в 0,8-1,4	5,2	8,5
Модуль №8				
Посещение занятий		За посещение 1 занятия -0,9 балл	10	10
Контроль				
Контрольная работа	Техника выполнения удара ногами уро-маваси-гери.	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ.	1,75	2,8
	Бросок прогибом захватом руки и шеи		1,75	2,8
Тестирование	Понятие и характеристика техники и технического мастерства.	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	5,2	8,5
Самостоятельная работа				
Домашняя контрольная работа	Силовая выносливость и ее развитие	Работа состоит из 3 задач.	11	21
Итого за семестр			**60**	**100**

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №9				
Посещение занятий (всего 7 занятий)		За посещение 1 занятия -0,9 балл	6	6
Контроль			11	21
Контрольная работа	Техника выполнения удара ногами хидза-гери	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ.	1,75	2,85
	Перевод вращением.		1,75	2,85
Тестирование	Педагогические способности тренера	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	3,5	5,7
Коллоквиум	Построение (структура) занятий урочного типа.	Состоит из двух частей: теоретическая (2 вопроса) и практическая 1 теоретический вопрос – 1,9 баллов; Задача – 3,3 балла	3,5	5,7
Самостоятельная работа			11	21

Разработка опорного конспекта	Составление комплексов физических упражнений для развития силовых способностей занимающихся различных возрастных групп.	Оценивается: • качество выполненной работы, использование дополнительной литературы; • краткость, наглядность; • наличие таблиц, структурно-логических схем. • наглядность, содержательность	2,6	4,2
	Физические качества и методики их воспитания		2,6	4,2
Домашняя контрольная работа	Техника безопасности при построении занятий	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ.	5,2	8,5
Модуль №10				
Посещение занятий		За посещение 1 занятия -0,9 балл	10	10
Контроль				
Контрольная работа	Техника выполнения удара руками гияку-цуки.	Правильное выполнение упражнений	1,75	2,8
	Скручивание с захватом за пояс		1,75	2,8
Тестирование	Понятие и характеристика техники и технического мастерства.	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	5,2	8,5
Самостоятельная работа				
Домашняя контрольная работа	Силовая выносливость и ее развитие	Работа состоит из 3 задач.	11	21
Итого за семестр			**60**	**100**

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №11				
Посещение занятий (всего 7 занятий)		За посещение 1 занятия -0,9 балл	6	6
Контроль			11	21
Контрольная работа	Техника выполнения удара руками ой-цуки.	Правильно оформленная контрольная работа	1,75	2,85

	Бросок прогибом с захватом двух рук и шеи.	предоставляется в тетради для самостоятельных работ.	1,75	2,85
Тестирование	Педагогические способности тренера	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов 81 -100%= 7 баллов	3,5	5,7
Коллоквиум	Построение (структура) занятий урочного типа.		3,5	5,7
Самостоятельная работа			11	21
Разработка опорного конспекта	Составление комплексов физических упражнений для развития силовых способностей занимающихся различных возрастных групп.	Оценивается: • качество выполненной работы, использование дополнительной литературы; • наглядность, содержательность	2,6	4,2
	Физические качества и методики их воспитания		2,6	4,2
Домашняя контрольная работа	Техника безопасности при построении занятий	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ. Работа состоит из 6 ситуаций Правильное решение 1 ситуации оценивается в 0,8-1,4	5,2	8,5
Модуль №12				
Посещение занятий		За посещение 1 занятия -0,9 балл	10	10
Контроль				
Контрольная работа	Техника выполнения удара руками – хайто.	Правильно оформленная контрольная работа предоставляется в тетради для самостоятельных работ. Работа состоит из 3 ситуаций 1 ситуация оценивается в 0,6 баллов: 2 ситуация - 1,2 балла; 3 ситуация – 2,3 баллов	1,75	2,8
	Перевод в партер с захватом руки и шеи.		1,75	2,8
Тестирование	Понятие и характеристика техники и	50-70 % правильных ответов = 3,7 балла 71-80% = 5,4 баллов	5,2	8,5

	технического мастерства.	81 -100%= 7 баллов		
Самостоятельная работа				
Домашняя контрольная работа	Силовая выносливость и ее развитие		11	21
Итого за семестр			**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ « «ЕДИНОБОРСТВА»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательной части части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1,2,3,4 курсах при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины студент должен овладетьУК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Содержание дисциплины

Модуль №1 История возникновения и развития спортивных единоборств

Тема 1.1. Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.

Тема 1.2. Единоборства как средство физического воспитания

МОДУЛЬ 2. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера

Тема 2.1.Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера

Тема 2.2.Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь

МОДУЛЬ №3 Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе

Тема 3.1.Основы Греко-римской борьбы

Тема 3.2.Физическая подготовка в единоборствах

МОДУЛЬ 4. Название раздела

Тема 4.1.ТТП единоборств

Тема 4.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции

Обучение технике барьерного бега

МОДУЛЬ 5.Раздел

Тема 5.1. Основы тактики в единоборствах по видам ИВС.

Тема 5.2. Общие сведения о структуре спортивного поединка.

МОДУЛЬ 6.

Тема 6.1.Судейство и организация мест занятий

Тема 6.2. Судейство в единоборствах по группам ИВС

МОДУЛЬ 7.

Тема 7.1.Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 7.2. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.

Модуль №8 Возникновения и развития спортивных единоборств

Тема 8.1. Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.

Тема 8.2. Единоборства как средство физического воспитания

МОДУЛЬ 9. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера

2.1. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера

3.1. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь

МОДУЛЬ 10. Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе

Тема 10.1.Основы Греко-римской борьбы

Тема 10.2.Физическая подготовка в единоборствах

МОДУЛЬ 11.

Тема 11.1.ТТП единоборств

Тема 11.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции

Обучение технике барьерного бега

МОДУЛЬ 12.Раздел

Тема 12.1. Основы тактики в единоборствах по видам ИВС.

Тема 12.2. Общие сведения о структуре спортивного поединка.

МОДУЛЬ 13.

Тема 13.1.Судейство и организация мест занятий

Тема 13.2. Судейство в единоборствах по группам ИВС

МОДУЛЬ 14.

Тема 14.1.Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 14.2. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.

МОДУЛЬ 15. Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе

Тема 15.1.Основы Греко-римской борьбы

Тема 15.2.Физическая подготовка в единоборствах

МОДУЛЬ 16.Техническая подготовка в единоборствах

Тема 16.1.ТТП единоборств

Тема 16.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции

Обучение технике барьерного бега

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоем	Семестры								
		всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Зачетные единицы	з.е.	17	2	3	2	2	2	2	2	2
Общая трудоемкость	час	612	72	108	72	72	72	72	72	72
Вид промежуточной	зачет/экзамен		зачет с оценкой	зачет	зачет с оценкой	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет с оценкой
Контактная работа (контакт.	час	277.65	36	36,25	36	36,25	36,25	36,25	36,25	24,4
Лекции (Лек)	час									
Практические	час	276	36	36	36	36	36	36	36	24
Семинары	час									
Лабораторные	час									
Контактные часы на аттестацию	час	1,65		0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	с	334.35	36	71,75	36	35,75	35,75	35,75	35,8	47,6
Курсовая работа	час									
Часы на контроль	час									
Часов в интерактивной форме (Интер.	час	84	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5

Заочная форма обучения

Вид учебной	Трудо	Семестры							
		Всего	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Зачетные единицы	з.е.	17	3	2	2	3	2	2	3
Общая трудоемкость (итого академических	час	612	108	36	72	180	36	72	108
Вид промежуточной аттестации	зачет/экзамен		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том	час	61,9	8,25	10,25	10,25	8,25	8,4	6,25	10,25
Лекции (Лек)	час	6	2			2	2		
Практические занятия	час	54	6	10	10	6	6	6	10
Семинары	час								
Лабораторные работы	час								

Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	1,9	0,25	0,25	0,25	0,25	0,4	0,25	0,25
Самостоятельная работа, в том числе	час	522,1	95,75	21,75	57,75	107,75	26,3	61,75	93,75
Курсовая работа (КР)	час								
Часы на контроль (подготовка к	час	28	4	4	4	4	4	4	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	12	2	1	1	2	1	2	3