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 14:33:58 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
(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) *«ТиМ ИВС - Единоборства»* составлена 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 рабочей программы дисциплины (модуля):
Преподаватель кафедры ТиМ ФК _____ А.Н. Елизаров
подпись

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

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 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:

- 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 ОБУЧЕНИЕ 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 **ОПК-1** **ОПК-2** **ОПК-4** **ОПК-7** **ОПК-9** **ОПК-11** **ОПК-13** **ОПК-14** **ОПК-15**	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий с	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.	**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

	учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста **ОПК-2** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий **ОПК-4** Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях в	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний, организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов. Способен разрабатывать учебно-методическое	**УК-7.2. Умеет:** - 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 **ОПК-1.1. Знает:** - проведения антропометрических и морфо-функциональных измерений для оценки физического развития занимающихся; - психологические и педагогические особенности физического воспитания в физической культуре и спорте; - порядок разработки учебно-методической	руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции:** **Код 05.003** D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6

	избранном виде спорта **ОПК-7** Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь **ОПК-9** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения т оценки физического развития , технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся **ОПК-11** Способен проводить исследования по	обеспечение реализации образовательной программы Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,	документации по учебно-образовательному процессу - знает содержание и правила оформления документов планирования в ИВС ; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; _____ **ОПК-1.2. Умеет:** - систематизировать информацию в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, обучения детей физической культуре. - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - учитывать возрастные и психологические особенности занимающихся ФК и С, поддерживать уровень спортивной мотивации; - Планировать образовательный процесс, занятия с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. **ОПК-1.3. Имеет опыт:** - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся; - определение задач, содержания и формы занятий по физическому воспитанию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизиологических особенностей обучающихся. - проведение с обучающимися лекций и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной	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 D/05.6 Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

	определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности **ОПК-13** Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта **ОПК-14** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса **ОПК-15** Способен проводить материально-	оказывать первую доврачебную помощь, использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и примы организации деятельности обучающихся	деятельности в ИВС. **ОПК-2.1. Знает:** – анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах спортивной подготовки, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора. – особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; **ОПК-2.2. Умеет:** – определять анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах спортивной подготовки, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности человека; – ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; – проводить методически обоснованный набор в группы начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; **ОПК-2.3. Имеет опыт:** – проведения антропометрических измерений и морфо-функциональной оценки для определения уровня физического развития; – биомеханического анализа основных двигательных действий в ИВС; проведения тестирования подготовленности занимающихся в ИВС; **ОПК-4.1. Знает:**	

	техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий		– историю развития и современное состояние ИВС; – терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин в ИВС; – цель, задачи и содержание курса ИВС; – технику спортивных упражнений в ИВС; – средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; – специфику проведения тренировочных занятий В ИВС, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий; **ОПК-4.2. Умеет:** – применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; – использовать в своей деятельности терминологию ИВС; – пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС. **ОПК-4.3. Имеет опыт:** – выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; – владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; – подготовки материалов для проведения теоретического занятия по ИВС; **ОПК-7.1 Знает:**	

			– санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; – факторы и причины травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности; – требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. – специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий; **ОПК-7.2. Умеет:** – обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; – оказывать первую доврачебную помощь; – вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;. **ОПК-7.3. Имеет опыт** – оказания первой доврачебной помощи; – проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – опыт проведения мероприятий занимающихся о правилах поведения в помещениях спортивного сооружения. **ОПК-9.1. Знает:** – методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; – методы оценки функционального состояния	

			различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; – нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; – принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся ФКиС. **ОПК-9.2. Умеет:** – интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; – оценивать психологический настрой и мотивацию спортсмена в ИВС, использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; – подбирать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся; **ОПК-9.3. Имеет опыт** – проведения антропометрических измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека; – владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; – опыт осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и	

			подготовленности. – опыт осуществления контроля с использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся. **ОПК-11.2. Умеет:** – самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; – собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; – анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС, физкультурно-оздоровительной деятельности; – использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики; **ОПК-11.3. Имеет опыт** – использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; – выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; – публичной защиты результатов собственных	

			научных исследований. **ОПК-13.1. Знает:** – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; – положение или регламент спортивных соревнований; – правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; – методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; **ОПК-13.2. Умеет:** – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-¬оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; – определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, – оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; **ОПК-13.3. Имеет опыт** – в разработке положения и регламента соревнований; – подготовки документов по проведению	

			соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий; – - участия в судействе спортивных соревнований по ИВС. **ОПК-14.1. Знает:** – принципы и порядок разработки программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; – систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; – требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); – содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; **ОПК-14.2. Умеет:** – определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; – анализировать проведенные занятия по основным видам спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; **ОПК-14.3. Имеет опыт**	

			- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия в ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса **ОПК-15.1. Знает:** - классификацию спортивных сооружений, особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования. **ОПК-15.2. Умеет:** - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. **ОПК-15.3. Имеет опыт** - участия в судействе соревнований по ИВС; - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно- оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; – проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Зачетные единицы	з.е.	15	3	3	2	2	5
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	540	108	108	72	72	180
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет	экзамен	зачет	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	229,7	54,25	54,4	36,25	36,4	48,4
Лекции (Лек)	час	96	18	18	18	18	24
Практические занятия (Пр)	час	132	36	36	18	18	24
Семинары	час						
Лабораторные работы (Лаб)	час						
Контактные часы на аттестацию **(Кат)**	час	1,7	0,25	0,4	0,25	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	203,5	53,75	27	35,75	9	78
Курсовая работа (КР)	час						курсовая
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час			26,6		26,6	53,6
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	68	10	14	14	15	15

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры						
		Всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Зачетные единицы	з.ед.	15	3	3	2	2	3	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	540	108	144	72	36	72	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет	экзамен	зачет	экзамен	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час.	54,1	8,25	8,4	8,25	8,4	10,4	10,4
Лекции (Лек)	час	14			4	4	4	2
Практические занятия (Пр)	час	38	8	8	4	4	6	8
Семинары	час							
Лабораторные работы (Лаб)	час							
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	2,1	0,25	0,4	0,25	0,4	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	441,9	95,75	126,6	59,75	18,6	52,6	88,6
Курсовая работа (КР)	час							курсовая
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	44	4	9	4	9	9	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	12	2	2	2	2	2	2

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			**229,55**	**203,5**
	Название раздела 1			
Б1.В.13	**Тема 1.1.** Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.	**Лекции** 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. **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	4,8 **6,6**	**10,2**

.2.	**Тема 1.2.** Единоборства как средство физического воспитания	**Лекции** 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 **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	**4,8** **6,6**	**10,2**
	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** Изучение и совершенствование техники по видам единоборств (ИВС): Каратэ. Рукопашный бой. Кикбоксинг. ММА. Борьба греко-римская. **Практическое занятие** **Содержание:** Учебно-воспитательная деятельность тренера. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера.	**4,8**	

		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	6,6 - из них 3 в форме практической подготовки	**10,2**
.1.	**Тема 2.2.** Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	**Лекции** Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС. **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	**4,8** 6,6	10,2
МОДУЛЬ №3 Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе				

.1.	**Тема 3.1.** Основы Греко-римской борьбы	**Лекции** 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. **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	**4,8** 6,6	**10,2**
.1	**Тема 3.2.** Физическая подготовка в единоборствах	**Лекции** Биомеханические основы техники единоборств. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. **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	**4,8** 6,6	

		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		**10,2**
МОДУЛЬ 4		**Техническая подготовка в единоборствах**		
	Название раздела	**Основы техники единоборств (по видам ИВС).**		
.1.	**Тема 4.1.** ТТП единоборств	**Лекции** 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 **Практические/семинарские занятия** Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. Классификация и терминология технических действий в единоборствах по	**4,8** **6,6**	

		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		10,2
	Тема 4.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Лекции** Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера. Краткие сведения об поединках в древние и средние века. Возникновение и эволюция единоборств. **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	**4,8** **6,6 – из них 3 в форме практической подготовки**	10,2

	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.	**Лекции** 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. **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	**4,8** **6,6**	10,2
	Тема 5.2. Общие сведения о структуре спортивного поединка.	**Лекции** Классификация соревнований. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка мест соревнований.	**4,8**	

		Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. **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. **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	**6,6**	10,2
	МОДУЛЬ 6.	**Организация и проведение соревнований по единоборствам по группам ИВС**		
	Тема 6.1. Судейство и организация мест занятий	**Лекции** Правила международных соревнований. Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад. Жесты судей, рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Практические/семинарские занятия** Классификация соревнований. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований.	**4,8**	

		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	**6,6**	10,2
	Тема 6.2. Судейство в единоборствах по группам ИВС	**Лекции** Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов. подготовка. **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	**4,8** **6,6**	10,2
	МОДУЛЬ 7.	**Руководство соревновательной деятельностью спортсменов по группам единоборств (ИВС)**		

	Тема 7.1. Психологическая подготовка к соревнованиям.	**Лекции** 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. **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** **6,6**	10,2
	Тема 7.2. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной	**Лекции** Анализ результатов соревновательной деятельности единоборцев: оперативный и пост соревновательный. Внесение изменений в план подготовки единоборца с учетом результата соревновательной деятельности. **Практические/семинарские занятия**	**4,8**	10,2

	деятельности в зависимости от различных факторов.	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. Функциональные нагрузки в процессе подготовки единоборцев и проблемы ее периодизации. Сенситивные периоды развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок. **Форма контроля:** контрольная работа	**6,6**	
Модуль №8 Возникновения и развития спортивных единоборств				
Б1.В. 13	**Тема 8.1.** Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.	**Лекции** 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. **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	4,8 **6,6**	**10,2**

.2.	**Тема 8.2.** Единоборства как средство физического воспитания	**Лекции** Общие основы единоборств. ункциональные нагрузки в процессе подготовки единоборцев и проблемы ее периодизации. Сенситивные периоды развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок. **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	**4,8** **6,6**	**10,2**
	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	**Лекции** 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. **Практическое занятие** **Содержание:** Учебно-воспитательная деятельность тренера. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью. Педагогические способности тренера. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера.	**4,8** **6,6**	

		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		**10,2**
.1.	**Тема 9.2.** Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	**Лекции** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и возникающие ситуаций в поединке**.** **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	**4,8** **6,6**	
МОДУЛЬ 10. Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе				
.1.	**Тема 10.1.** Основы Греко-римской борьбы	**Лекции** Понятие о физических качествах и физической подготовке в единоборствах.	**4,8**	

		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. **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	**6,6**	**10,2**
.1	**Тема 10.2.** Физическая подготовка в единоборствах	**Лекции** Тактика подготовки и проведения приемов. Тактика ведения схватки. Тактика участия на соревнованиях. Технология планирования в единоборства **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	**4,8** 6,6	

		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		**10,2**

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			**54.1**	**441.9**
	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.	3	**12,4**

		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	**2**	
.2.	**Тема 1.2.** Единоборства как средство физического воспитания	**Лекции** Основы построения процесса подготовки в единоборствах. Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки, и возникающие ситуаций в поединке**.** **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	**3** **2**	**12,4**
	МОДУЛЬ 2. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера			
		Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера		
.1.	**Тема 2.1.** Характеристика	**Лекции** **Общие сведения о структуре спортивного поединка.**	**3**	

	профессиональной деятельности и личностных качеств тренера	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 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	2	**12,4**
.1.	**Тема 2.2.** Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	**Лекции** 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	**3**	

		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	2	12,4
МОДУЛЬ №3 Профилактика травматизма, гигиена и охрана здоровья в греко-римской борьбе				
.1.	**Тема 3.1.** Основы Греко-римской борьбы	**Лекции** 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. **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	**3** 2	12,4

.1	**Тема 3.2.** Физическая подготовка в единоборствах	**Лекции** Биомеханические основы техники единоборств. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология», «техника». Классификация видов единоборств. **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	**2** 2	**12,4**
МОДУЛЬ 4		**Техническая подготовка в единоборствах**		
	Название раздела	**Основы техники единоборств (по видам ИВС).**		
.1.	**Тема 4.1.** ТТП единоборств	**Лекции** Понятие о физических качествах и физической подготовке в	**3**	

		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. **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	**2**	12,4

	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. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений	**2**	12,4
	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».	**2**	

		Классификация видов единоборств. **Форма контроля:** Лабораторная работа		12,4
	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. **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	**2**	12,4
	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.	**2**	

		Составление пар участников соревнований по кругам. Работа судейских бригад по видам единоборств. Жесты рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора. **Форма контроля:** лабораторная работа		12,4
	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** 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	**2**	12,4

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	6,8
Проблемные вопросы организации многолетней подготовки в единоборствах	Круглый стол	6,8
Специальная физическая подготовка в единоборствах	Дебаты	6,8
Проблемы организации специальной физической подготовки.	Моделирование ситуации	6,8

Специальная скоростно-силовая подготовка в единоборствах.	Проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в ИВС	6,8
Проведение УТЗ в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки спортсменов	Проведение УТЗ по специальной физической подготовке в ИВС	6,8
Показ, объяснение и проведение упражнения по обучению различным техническим приемам	Составление положения о проведении соревнований в ИВС	6,8
Составление годового, план на месяц и конспекта УТЗ для одной группы (ГНП, УТГ, ГСС) по заданию	Участие в судействе соревнований	6,8
Технология планирования в единоборствах	Методика и правила организации самостоятельных занятий	6,8
Комплексный контроль и учет. Биомеханические основы техники единоборств	Презентация	6,8
ВСЕГО		68

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	
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
1.2.	**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
2.1.	**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
3.1.	**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	**Самостоятельная работа студентов** Биомеханические основы техники единоборств. Личностные качества тренера. Учебно-воспитательная деятельность тренера. Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология»,

	ИВС.	«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	**Самостоятельная работа студентов**

	технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.	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		
1 **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
1 .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**
2 .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
3 .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

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
	Тема 2.1.	**Самостоятельная работа студентов**

.1.	Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера	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	**Самостоятельная работа студентов** Задачи и значение единоборств для различного контингента занимающихся. Функции единоборств. Изучение и совершенствование техники единоборств по видам ИВС.

	длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**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. 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

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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%.

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.

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.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

2.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

3. Ярошенко Д.В. Методические рекомендации по дисциплине «ТиМ ИВС 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

5. воспитания. Программа для учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2008.

6. 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.

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

8. 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.
9. Лялько В.В. Тренажеры в боевых искусствах/Под ред. А.Е.Тараса.- Мн.: Харвест, 1999.-384 с.
10. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду – М.: Мозаика – Синтез, 2008.
12. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в
13. Российской Федерации» [электронный ресурс]. – Режим доступа. – http: http://www.consultant.ru/
14. Федеральный закон от 06.12.2011 № 412-ФЗ (ред. от 25.12.2012) о
15. внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [электронный ресурс]. – Режим доступа. – http:// http://www.consultant.ru/
16. 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/
17. 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.
18. Ян Цзюнмин. Знаменитые стили цигун. Тайчи цигун. К.: СОФИЯ, 1999.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1. Литвинов, С. А. Каратэ : учеб. пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 183 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3F0499DA-CDFE-4137-90B7-0A3004DBD609.
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4CA56AC4-38A6-4F54-8A05-4E2C77B3EF7A.

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	- актуальность проблемы и темы;

реферированного текста	- 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.
	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок,
	стилистических погрешностей;
5. Грамотность	- 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

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с экзаменом)

Наименование вида деятельности	**Наименование темы**	**Критерии оценки**	**Баллы**	
			min	**max**
Модуль № 1			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
Модуль № 2			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
ИТОГО за изучение дисциплины:			60	100

Наименование вида деятельности	Наименование темы	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль № 3			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
Модуль № 4			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
ИТОГО за изучение дисциплины:			60	100

Наименование вида деятельности	Наименование темы	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль № 5			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на	По теме занятия	Содержание доклада, манера	2,8	5,3

семинарах (2)		держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
Модуль №6			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
ИТОГО за изучение дисциплины:			60	100

Наименование вида деятельности	**Наименование темы**	**Критерии оценки**	**Баллы**	
			min	**max**
Модуль № 7-8			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление	По теме занятия	Оценивается качество	2,8	5,3

конспекта (2)		выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
Модуль № 9-10			30	50
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Выступление на семинарах (2)	По теме занятия	Содержание доклада, манера держаться на публике, ответы на вопросы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	5,5	10,5
Составление конспекта (2)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	2,8	5,3
			2,8	5,3
Подготовка презентации (1)	По теме занятия	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	5,5	10,5
ИТОГО за изучение дисциплины:			60	100

Приложение 2

Аннотация дисциплины

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Теория и методика избранного вида спорта»
«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 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:

- 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 овладеть

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-7 Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения т оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-15

Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

3. Содержание дисциплины

Модуль 1. Единоборства как средство физического воспитания

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

Тема 1.2. Единоборства как средство физического воспитания

Тема 2.1. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера

Тема 2.2. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь

Модуль 2.

2.1. Основы техники единоборств (по видам ИВС).

2.2. Организация и проведение соревнований по единоборствам по группам ИВС

Модуль 3. Правила международных соревнований.

3.1.Составление пар участников соревнований по кругам.

3.2. Работа судейских бригад.

3.3. Жесты судей, рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора.

Модуль 4. Классификация соревнований.

4.1. Планирование соревнований.

4.2. Характеристика основных документов планирования: календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований.

Модуль 5. Подготовка мест соревнований.

5.1. Подготовка и обслуживание соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств.

5.2. Правила международных соревнований по единоборствам.

Модуль 6. Составление пар участников соревнований по кругам.

6.1. Работа судейских бригад по видам единоборств.

6.2. Жесты рефери и боковых судей. Работа судьи - информатора.

Модуль 7. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств.

7.1. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.
Модуль 8. Правила международных соревнований.
8.1. Составление пар участников соревнований по кругам.
8.2. Работа судейских бригад.
Модуль 9. Особенности организации и проведения соревнований по видам единоборств.
9.1. Корректировка технико-тактических действий и тактического плана соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов, подготовка.
Модуль 10. Руководство соревновательной деятельностью спортсменов по группам единоборств (ИВС)
10.1. Характеристика предмета «ФСС единоборств» и деятельности тренера по единоборствам.
10.2. Единоборства как средство физического воспитания
10.3. Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера
Тема 9.2. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Зачетные единицы	з.е.	15	3	3	2	2	5
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	540	108	108	72	72	180
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет	экзамен	зачет	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том	час	229.7	54,25	54,4	36,25	36,4	48,4
Лекции (Лек)	час	96	18	18	18	18	24
Практические занятия	час	132	36	36	18	18	24
Семинары	час						
Лабораторные работы	час						
Контактные часы на аттестацию **(Кат)**	час	1,7	0,25	0,4	0,25	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	203,5	53,75	27	35,75	9	78
Курсовая работа (КР)	час						курсовая
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	106,8		26,6		26,6	53,6
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	68	10	14	14	15	15

Заочная форма обучения

Вид учебной	Трудоемк	Семестры						
		Всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Зачетные единицы	з.ед.	15	3	3	2	2	3	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	540	108	144	72	36	72	108
Вид промежуточной аттестации (зачет,	зачет/экзамен		зачет	экзамен	зачет	экзамен	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том	час.	54,1	8,25	8,4	8,25	8,4	10,4	10,4
Лекции (Лек)	час	14			4	4	4	2
Практические занятия	час	38	8	8	4	4	6	8
Семинары	час							

Лабораторные работы (Лаб)	час							
Контактные часы на	час	2,1	0,25	0,4	0,25	0,4	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	441,9	95,75	126,6	59,75	18,6	52,6	88,6
Курсовая работа (КР)	час							курсовая
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	44	4	9	4	9	9	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	12	2	2	2	2	2	2