Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

М.И.Салимов

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: 2023.04.20 12:36:08 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ (ЕДИНОБОРСТВА)»

МДК.03.02

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

Очная форма обучения			
Курс	**2**	**3**	**4**
Семестр	**3**	**5, 6**	**7,8**
Объем в часах всего	**36**	**224**	**156**
в т.ч.: лекции	**16**	**36**	**36**
практические занятия	**16**	**150**	**90**
лабораторные занятия	**-**	**-**	**-**
самостоятельная работа	**4**	**20**	**12**
консультации	**-**	**6**	**8**
Экзамен	**-**	**6**	**8**
Зачет	**-**	**-**	**-**
Оценка	**3**	**5**	**7**

Екатеринбург 2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ №968 от 11.11.2022 г.).

Разработчики:
Доцент, кафедра ТиМ ФК Любимов В.Б.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 заседания кафедры от 18.04.2023 г.)

Зав. кафедрой Тарасевич И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от 20.04.2023 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**7**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**19**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**40**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**51**

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» относится к вариативной части профессионального цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	З.01.01	Знать порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	У.01.01	Уметь в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также оценивать результаты их решения.
		З.01.02	Знать актуальный профессиональный и социальный контекст	У.01.02	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте,
		З.01.03	Знать основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте	У.01.03	Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи. представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения поставленной задачи
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	З.02.01	Знать номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности.	У.02.01	Применять современные технологии, включая информационные, а также цифровые для поиска, анализа и интерпретации информации в профессиональной деятельности.
		З.02.02	Знать содержание актуальной нормативно-правовой документации.	У.02.02	Определять необходимые источники информации, использовать современное программное обеспечение, планировать процесс поиска и структурирования полученной информации.
		З.02.03	Знать современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности	У.02.03	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в	З.04.01	Знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей, значимость профессиональной деятельности.	У.04.01	Проявлять толерантность в рабочем коллективе, взаимодействовать с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной

	коллективе и команде				принадлежности в ходе профессиональной деятельности.
		3.04.02	Знать теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований, основы организации соревновательной деятельности в единоборствах.	У.04.02	Осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.08.01	Знать о занимаемом положении единоборств в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, средства единоборств, основы здорового образа жизни, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с элементами единоборств с различными возрастными группами населения.	У.08.01	Использовать современные средства и методы единоборств для сохранения и укрепления здоровья.
		3.08.02	Знать средства и методы единоборств для поддержания должного уровня физической подготовленности.	У.08.02	Поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами и методами единоборств.
		3.08.03	Знать технологию подбора и применения на занятиях единоборствами адекватные поставленным задачам средства, методы и формы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися.	У.08.03	Использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся
		3.08.04	Знать содержание, формы и средства единоборств по формированию здорового образа жизни обучающихся.	У.08.04	Формировать потребность в ведении здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям единоборствами.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	3.3.1.01	Знать теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий по единоборствам	У.3.1.01	Планировать различные формы занятий по единоборствам с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, с учетом положений дидактики, теории и методики физической культуры и климатических особенностей
		3.3.1.02	Знать содержание, формы, методы планирования занятий единоборствами при реализации программ.	У.3.1.02	Планировать организацию и содержание занятий единоборствами при реализации программ.

		З.3.1.03	Знать положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста.	У.3.1.03	Планировать учебно - воспитательный процесс по единоборствам в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой, осуществлять разработку содержания занятий по единоборствам.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	З.3.2.01	Знать теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в единоборствах.	У.3.2.01	Проводить учебно – тренировочные занятия по единоборствам с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры.
		З.3.2.02	Знать технические и тактические приемы в единоборствах и методику обучения и совершенствования их.	У.3.2.02	Использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий, занимающихся единоборствами, техническим и тактическим приемам в единоборствах, развития физических качеств в процессе занятий единоборствами с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.
		З.3.2.03	Знать факторы риска, нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий по единоборствам.	У.3.2.03	Проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий единоборствами.
ПК 3.3	Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях	З.3.3.01	Знать методы и методики педагогического контроля на учебно - тренировочных занятиях по единоборствам.	У.3.3.01	Применять методы и проводить комплексный (внешний и индивидуальный) контроль на занятиях по единоборствам.
		З.3.3.02	Знать методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в единоборствах.	У.3.3.02	Оценивать эффективность занятий единоборствами, анализировать технику игры, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.
ПК 3.4	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия	З.3.4.01	Знать виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс, требования к ее ведению и оформлению.	У.3.4.01	Разрабатывать перспективные, оперативные планы, программы, план - конспект конкретных занятий по единоборствам.
ПК 3.5	Осуществлять набор и комплектован	З.3.5.01	Знать систему спортивного отбора и спортивной ориентации в единоборствах, критерии и	У.3.5.01	Реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в единоборствах с использованием

	ие групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам		подходы в диагностике спортивной предрасположенности.		современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.
		З.3.5.02	Знать мотивы занятий единоборствами, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.	У.3.5.02	Формировать мотивацию к занятиям единоборствами, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции и потребность в ведении здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах		
	Очная форма обучения		
Курс/семестр	2 курс (3 семестр)	3 курс (5, 6 семестр)	4 курс (7, 8 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36	224	156
в т. ч.:			
Лекции	16	36	36
Практические занятия	16	150	90
Лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	-	6	8
Самостоятельная работа	4	20	12
Курсовая работа	-	-	-
в т.ч. в форме практической подготовки	-	-	-
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)	-	-	-
Промежуточная аттестация	3	5, 6	7, 8
Форма контроля	Оценка	Оценка, экзамен	Оценка, экзамен

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки
		Очная форма обучения			**очная форма обучения**
1	*2*	**3**	*5*	*6*	*7*
Раздел 1. Основные этапы спортивной подготовки в спортивной борьбе.					
Тема 1.1 Введение.	**Содержание**	4	*ОК 1* *ОК 2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03	
	1. История возникновения единоборств.				
	2. Основные этапы развития единоборств.				
	3. Разновидности дисциплин единоборств, их характеристика.				
	4. Основные понятия и терминология.				
Тема 1.1 Введение.	**Содержание**		*ОК 1* *ОК 2*	З.01.02 У.01.02 З.01.01 У.01.01 З.01.03 У.01.03	
	1. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в единоборствах.	2			
	2. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.				
Тема 1.2 Меры безопасности и	**Содержание**		*ОК 1* *ОК 2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02	
	1. Причины травматизма на занятиях единоборствамии.	4			

профилактика травматизма.	Предупреждение травматизма на занятиях.			У.01.02 З.01.03 У.01.03	6
	2. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.				
	3. Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 1. Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях единоборствами. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.				
	Практическое занятие № 2. Анализ и решение проблемных ситуаций.				
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в спортивной борьбе.	**Содержание**	4	*ОК 2*	З.02.01 З.02.02 З.02.03 У.02.01 У.02.02 У.02.03	4
	1. Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий единоборствами особенности их эксплуатации.				
	2. Оборудование, инвентарь, тренажеры для занятий единоборствами.				
	3. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий единоборствами.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				

	Практическое занятие № 3. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.				
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе.	**Содержание**	2	*ОК 2* ОК 8	З.02.01 З.02.02 З.02.03 У.02.01 У.02.02 У.02.03 З.02.01 З.08.02 З.08.03 З.08.04 У.08.01 У.08.02 У.08.03 У.08.04	6
	1. Цель и задачи спортивной тренировки.				
	2. Принципы спортивной тренировки.				
	3. Мотивы занятий единоборствами. Условия и способы их формирования и развития. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.				
	4. Средства и методы спортивной тренировки.				
	5.Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Контроль за уровнем подготовленности спортсмена.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 4. Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий.				
	Практическое занятие № 5. Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач.				
Раздел 2. Виды спортивной подготовки в единоборствах.					
Тема 2.1 Теоретическая	**Содержание**	2	ПК 3.1 ОК 08	З.3.1.03 У.3.1.03 З.08.02	
	1. Задачи и средства теоретической подготовки				

подготовка в единоборствах.	**2.** Анализ состояния и перспективы развития			У08.02	2
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 6. Разработать программу теоретических занятий для группы начальной подготовки, включающую: задачи, общий объем учебного времени, изучаемые темы, формы проведения занятий, средства контроля освоения программного материала.				
Тема 2.2 Психологическая подготовка в спортивной борьбе.	**Содержание**		*ОК 01*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02	4
	1. Основы психологической подготовки в единоборствах.	4			
	2. Значение психологической подготовки в единоборствах.				
	3. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки.				
	4. Содержание психологической подготовки в зависимости от вида единоборства.				
	5. Общая психологическая подготовка и содержание ее отдельных разделов (воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств).				

	6. Психологическая роль тренера, руководства спортивной организации, родителей и близких.				
	7. Методы воспитания моральных и волевых качеств единоборцев.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 7. Провести экспресс-оценку предстартового состояния спортсмена на соревнованиях различного уровня.				
	Практическое занятие № 8. Определить темперамент одногруппника. Разработать рекомендации.				
Тема 2.3 Интегральная подготовка в спортивной борьбе.	**Содержание**		*ОК 08*	З.08.01 У08.01	2
	1. Понятие «Интегральная подготовка». Основные задачи интегральной подготовки.	2			
	2. Средства и методы интегральной подготовки**.**				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 9. Соревновательное упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки.				
Тема 2.4 Тактическая подготовка в спортивной борьбе .	**Содержание**	2	*ОК01* *ОК 02*		
					4

	1. Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена». Формы тактики.				
	2. Задачи, средства и приемы тактической подготовки в видах единоборств. Тактическая подготовка в единоборствах.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 10. Изучение тактического опыта сильнейших единоборцев.				
	Практическое занятие № 11. Разработать план тактических действий по индивидуальному заданию.				
Тема 2.5 Физическая подготовка в спортивной борьбе.	**Содержание**	6	ОК 08 ПК 3.5	З.08.03 У08.03	
				З.08.05 У08.05 З.3.5.01 У.3.5.01 З.08.04 У08.04	

					68
	1. Задачи и средства физической подготовки спортсмена.				
	2. Общая физическая подготовка в различных видах единоборств, Средства ОФП в единоборствах. Методы развития основных физических качеств.				
	3. Специальная физическая подготовка в единоборствах. Средства СФП в различных видах единоборств. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в различных видах единоборств.				
	4. Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития спортсмена.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				

	Практическое занятие № 12. Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития.				
	Практическое занятие № 13. Оценка уровня общей физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физической подготовленности.				
	Практическое занятие № 14. Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов. Составление и запись тренировочных заданий.				
	Практическое занятие № 15. Применение специальных упражнений для ОФП и СФП.				
	Практическое занятие № 16. Использование тренажерных устройств для ОФП.				

	Практическое занятие № 17. Комплекс физических упражнений для воспитания гибкости единоборцев.				
	Практическое занятие № 18 Комплекс физических упражнений для воспитания координационных способностей единоборцев.				
	Практическое занятие № 19. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты единоборцев.				
	Практическое занятие № 20. Комплекс физических упражнений для воспитания силы единоборцев.				
	Практическое занятие № 21. Комплекс физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств единоборцев.				
	Практическое занятие № 22. Прыжковые упражнения для воспитания силовых и скоростно-силовых способностей.				
	Практическое занятие № 23. Комплекс физических упражнений для воспитания общей выносливости единоборцев.				

	Практическое занятие № 24. Комплекс физических упражнений для воспитания специальной выносливости единоборцев.				
	Практическое занятие № 25. Использование кругового метода в общей и специальной физической подготовке.				
	Практическое занятие № 26. Использование игрового метода в физической подготовке.				
	Практическое занятие № 27. Кроссовая подготовка.				
Тема 2.6 Техническая подготовка единоборствах.	**Содержание**	12	ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	58
	1. Понятия «техническая подготовка», «спортивная техника».				

	2. Роль спортивной техники в единоборствах. Требования к спортивной технике.				
	3. Задачи, средства технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 28. Изучение и совершенств				
	Практическое занятие № 29. Изучение и совершенствование техники перевода рывком за руку				
	Практическое занятие № 30. Изучение и совершенствование техники прямых ударов				
	Практическое занятие № 31. Изучение и совершенствование техники перевода нырком				

	Практическое занятие № 32. Изучение и совершенствование техники ударов снизу				
	Практическое занятие № 33. Изучение и совершенствование сбивания с захватом руки и туловища				
	Практическое занятие № 34. Изучение и совершенствования боковых ударов				
	Практическое занятие № 35. Изучение и совершенствование техники бросков через спину .				
	Практическое занятие № 36. Изучение и совершенствование техники комбинаций ударов.				
	Практическое занятие № 37. Изучение и совершенствование техники броска прогибом.				
	Практическое занятие № 38. Изучение техники комбинаций ударов и бросков .				

	Практическое занятие № 39. Изучение и совершенствование техники ударов и болевых приемов.				
	Практическое занятие № 40. Изучение и совершенствование техник ударов и болевых приемов в партере.				
	Практическое занятие № 41. Изучение техники ударов в партере.				
	Практическое занятие № 42. Изучение техники болевых приемов в партере.				
	Практическое занятие № 43. Изучение и совершенствования техники ударов и удушений .				
	Практическое занятие № 44. Изучение и совершенствование техники ударов ногами.				
Тема 2.7 Основы обучения технике в спортивной борьбе.	**Содержание**		ПК 3.3 З.3.3.02 У.3.3.02 ПК 3.2 З.3.2.01 У.3.2.01		

					12
	1. Задачи, принципы и методы обучения.	8			
	2. Последовательность обучения способам (приемам)				
	3. Особенности начального обучения спортивной технике.				
	4.Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления.				
	5.Контроль за уровнем технической подготовленности в легкой атлетике.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				

	Практическое занятие № 45. Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.				
	Практическое занятие № 46. Разбор методики обучения технике двигательного действия.				
	Практическое занятие № 47. Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей: обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ.				
	Практическое занятие № 48. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике ударов.				
	Практическое занятие № 49. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике переводов, проходов, сбивания.				
	Практическое занятие № 50. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике бросков.				

Раздел 3. Подготовка спортсменов в единоборствах				20	
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	**Содержание**	2	ПК 3.4 ОК 02	З.3.4.01 У.3.4.01 З.02.01 У02.01 З.02.02 У02.02	
	1.Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС(спортивная борьба) .				
	2. Построение тренировки в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.				

	3. Построение тренировки в мезоциклах.				
	4. Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.				
	5. Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 51. Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.				
	Практическое занятие № 52. Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.				
	Практическое занятие № 53. Составление примерного плана на макроцикл.				

	Практическое занятие № 54. Заполнение тренером журнала учета УТЗ.				
	Практическое занятие № 55. Анализ данных дневника самоконтроля. Составление отчета спортсмена о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.				
Раздел 4. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.					
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	**Содержание**	4	ПК 3.2	З.3.2.01 З.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.01 У.3.2.02 У.3.2.03	28

	1. Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ.				
	2. Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.				
	3. Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ				
	4. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.				
	5. Подготовка тренера – преподавателя к занятию.				
	6. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС (спортивной борьбе). Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).				

	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 56. Разбор структуры и содержания УТЗ на основе примерного плана - конспекта.				
	Практическое занятие № 57. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы начальной подготовки.				
	Практическое занятие № 58. Разработка плана - конспекта УТЗ для учебно -тренировочной группы.				
	Практическое занятие № 59. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы совершенствования спортивного мастерства.				
	Практическое занятие № 60. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы начальной подготовки.				
	Практическое занятие № 61. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для учебно - тренировочной группы.				

	Практическое занятие № 62. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы совершенствования спортивного мастерства.				
Тема 4.2 Спортивный отбор в спортивной борьбе.	**Содержание**		ПК 3.5	З.3.5.01 З.3.5.02 У.3.5.01 У.3.5.02	8
	1. Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ».	2			
	2. Основные принципы и организация спортивного отбора.				
	3. Критерии спортивного отбора				
	4. Контрольные упражнения.				

	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 63. Разбор примерных диагностических карт. Диагностика спортивной предрасположенности.				
	Практическое занятие № 64. Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний). Принятие решения по результатам тестирования.				
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	**Содержание**	2	ПК 3.2	З.3.2.03 У.3.2.03	16
	1. Совершенствование техники в дисциплинах легкой атлетики.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				

	Практическое занятие № 65. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в барьерном беге.				
	Практическое занятие № 66. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».				
	Практическое занятие № 67. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной».				
	Практическое занятие № 68. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в метании гранаты.				
Раздел 5. Организация и проведение соревнований по единоборствам.					
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по единоборствам.	**Содержание**	4	ОК 04 ПК 3.3	З.04.01 У04.01 З.3.3.02 У.3.3.02	

					8
	1. Виды единоборств.				
	2. Классификация соревнований по единоборствам. Уровни и виды соревнований.				
	2. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях.				
	3. Организация, проводящая соревнования. Заявление и протесты в ходе соревнований.				
	4. Представитель команды. Обязанности и права участников. Одежда, обувь, номера участников.				

	5. Правила соревнований в различных единоборствах.				
	6. Подготовка и обслуживание соревнований. Работа секретариата.				
	7. Подведение итогов соревнований				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 69. Положение о соревнованиях по единоборствам. Заявка на участие в соревнованиях по единоборствам.				
	Практическое занятие № 70. Работа в качестве судьи.				
Тема 5.2 Состав судейской коллегии.	**Содержание**		ПК 3.3		

	1. Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований.	2			
	2. Обязанности судей хронометристов. Судьи при участниках. Обязанности судьи информатора.				
Тема 5.3 Правила проведения соревнований по дзюдо, самбо, боевое самбо.	**Содержание**	4	*ОК01* *ОК 02*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03	2
	1. Судейство соревнований по дзюдо.				
	2. Судейство соревнований самбо.				
	3. Судейство соревнований по боевому самбо.				

	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 71. Правила соревнований по дзюдо . Порядок проведения соревнований.				
Тема 5.4 Правила проведения соревнований по спортивной борьбе.	**Содержание**	4	*ОК* *ОК 2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03	2
	1. Правила проведения соревнований по греко-.римской борьбе				
	2. Правила проведения соревнований по вольной борьбе.				
	3. Требования к местам соревнований.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				

	Практическое занятие № 72. Изучение правил соревнований по греко-римской борьбе.				
Тема 5.5 Правила проведения соревнований по карате.	**Содержание**	4	*ОК01* *ОК 02*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03	2
	1. Правила проведения соревнований по ката. Требования к местам занятий.				
	2. Правила проведения соревновательных поединков.				
	3. Требования к местам занятий.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				

	Практическое занятие № 73. Изучение правил соревнований по ката и работа с протоколами.				
Тема 5.6 Правила проведения соревнований по боксу.	**Содержание**	4	*ОК01* *ОК 02*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03	 2
	1. Состав и порядок проведения боксерских поединков. Проведение соревнований по отдельным категориям.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 74. Работа с таблицами оценки результатов.				
Тема 5.7 Подготовка и проведение турниров по единоборствам, с участием спортсменов из нескольких дисциплин.	**Содержание**	4	*ОК01* *ОК 02*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03	 2

	1. Распределение видов единоборств по парам и времени выхода.				
	2. Правила проведения соревнований по видам. Требования к местам проведения.				
	3. Подведение итогов соревнований. Система зачёта. Оформление документов по выполнению разрядных норм и требований.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 75. Практическая работа по выполнению обязанностей хронометристов.				
Всего:	**88**			**256**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

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

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:
- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под редакцией В.В. Гожина, О. Б. Малкина.- Москва : Физическая культура и спорт, 2005. – 168с. – ISBN5-27800783-4.-Текст : непосредственный

2. Микрюков, В. Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Ю. Микрюков.- Москва : Академия, 2003. – 240с.-ISBN 5-7695-12660. –Текст: непосредственный

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. —Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: https://biblio-online.ru/bcode/441267 (дата обращения: 22.04.2023).

3.3.2. Дополнительная литература

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13332-5. — Текст : электронный //

ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 22.04.2023).

3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518912 (дата обращения: 22.04.2023).

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2.http://www.eurosport.com (сайт международного теле - коммуникационного канала «Евроспорт»)

3. http://www.wrestrus.ru/ (сайт Федерации спортивной борьбы России)

4. http://www.borbafed96.ru/ (Федерация спортивной борьбы Свердловской области)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2 курс

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 1.1 Введение.	Посещение занятий	З.01.02 У.01.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	8	10
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Посещение занятий		Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	20
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Проверочная работа	10	20
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	20	30
			Всего	60	100

3 курс (5 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 2.1 Теоретическая подготовка в спортивной	Посещение занятий		Опрос	2	5

борьбе	Контроль результатов освоения		Анализ и оценка конспектов занятий	9	15
Тема 2.2 Психологическая подготовка в спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	9	15
Тема 2.3 Интегральная подготовка в спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	10	15
Тема 2.4 Тактическая подготовка в спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	11	15
Тема 2.5 Физическая подготовка в спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	11	15
			Всего	60	100

3 курс (6 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 2.6 Техническая подготовка в спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	25	50
Тема 2.7 Основы обучения технике в спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	25	30
			Всего	60	100

4 курс (7 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	8	10
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно - тренировочных занятий.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	8	10
Тема 4.2 Спортивный отбор в спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	2	5

	Контроль результатов освоения		Проверочная работа	8	10
Тема 4.3 Спортивное совершенствование.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	8	10
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по единоборствам.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	8	15
Тема 5.2 Состав судейской коллегии.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	8	15
			Всего	60	100

4 курс (8 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 5.3 Правила проведения соревнований по самбо, дзюдо.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 5.4 Правила проведения соревнований по спортивной борьбе.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 5.5 Правила проведения соревнований по карате.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 5.6 Правила проведения соревнований по боксу.	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 5.7 Подготовка и проведение турниров с участием спортсменов из нескольких дисциплин .	Посещение занятий		Опрос	2	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
			Всего	60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации
Вопросы экзамену

1. Анализ техники ударов руками.
2. Анализ техники бросков через спину.
3. Анализ техники бросков прогибом.

4. Анализ техники ударов ногами.
5. Анализ техники переводов в партер различными способами
6. Анализ техники выведения из равновесия.
7. Анализ техники подсечек, подножек, подхватов.
8. Анализ техники борьбы в партере перевороты накатом, броски из партера.
9. Анализ техники борьбы в партере удушающие.
10. Анализ техники борьбы в партере удержания.
11. Анализ техники борьбы в партере болевые приемы.
12. Анализ техники борьбы в партере рычаги, ключи, перевороты.
13. Анализ техники борьбы проходы в ноги.
14. Анализ техники борьбы переворот с захватами за ноги.
15. Классификация видов единоборств.
16. Содержание видов единоборств.
17. Краткая история развития единоборств.
18. Греко-римская борьба, дзюдо, самбо в программе физического воспитания школьников.
19. Общие правила. Положение о соревнованиях.
20. Обязанности судей.
21. Организация соревнований по спортивной борьбе.
22. Организация соревнований по боксу.
23. Организация соревнований по дзюдо.
24. Организация соревнований по карате.
25. Особенности организации тренировочного процесса.
26. Планирование тренировочного процесса.
27. Технология управления тренировочным процессом.
28. Построение тренировочных занятий.
29. Особенности тренировки в спортивной борьбе.
30. Особенности тренировки в карате.
31. Особенности тренировки в боксе.
32. Особенности тренировки в дзюдо.
33. Особенности тренировки в тхэквондо.
34. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками.
35. Содержание и организация учебных занятий по греко-римской борьбе в школе.
36. Методы и средства развития быстроты средствами единоборств.
37. Методы и средства развития выносливости средствами единоборств.
38. Методы и средства развития силы средствами единоборств.
39. Анализ ударной техники в единоборствах.
40. Анализ техники борьбы в стойке.
41. Анализ техники специальных упражнений борца, акробатические, гимнастические упражнения.
42. Основы тренировки в единоборствах. Принципы тренировки.
43. Организация и проведение соревнований по единоборствам. Положение о соревнованиях.
44. Классификация видов единоборств.
45. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
46. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
47. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.
48. Анализ техники греко-римской борьбы.
49. Права и обязанности главного судьи.
50. Права и обязанности главного секретаря.
51. Функции судьи информатора, судьи при участниках, судьи-хронометриста.
52. Функции рефери.
53. Требования к судьям по спортивной борьбе.

54. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.
55. Места соревнований и оборудование по спортивной борьбе.
56. Места соревнований и оборудование по боксу.
57. Места соревнований и оборудование дзюдо.
58. Места соревнований и оборудование самбо.
59. Места соревнований и оборудование тхэквондо.
60. Места соревнований и оборудование по карате.
61. Правила соревнований по отдельным видам единоборств.
63. Заявления и протесты.
64. Капитаны и представители команд.
65. Методика обучения ударной технике.
66. Методика обучения техники борьбы в стойке.
67. Методика обучения технике борьбы в партере.
68. Методика обучения броскам через спину.
69. Методика обучения броскам прогибом.
70. Методика обучения подсечек, подножек, подхватов.
71. Методика обучения переворотов, бросков, удержаний в партере.
72. Методика обучения игровых заданий, эстафет, подвижных игр на уроке борьбы.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Тесты

Вариант 1

1. Перечислите основные виды спортивной борьбы?

А) греко-римская борьба, самбо, дзюдо, вольная ;
Б) карате, тхэквондо, капоэйра;
В) ушу, бокс, айкидо;
Г) все вышеперечисленные.

2. Назовите основные периоды в развитии единоборств в древнем мире?

А) Киевская Русь, Римская империя;
Б) Греция , Египет;
В) Византийская империя;
Г) Арабский халифат, Османская империя.

3. Дать определение ОФП - …

А) Специальная физическая подготовка;
Б) этапное комплексное обследование;
В) Общая физическая подготовка.

4. В каком веке зародиласьп французская борьба?

А) 18;
Б) 19;
В) 20;
Г) 17.

5. К виду спорта спортивна борьба относят дисциплины:

А) тхэквондо, тайский бокс, .;
Б) рукопашный бой, ушу.;
В) бокс, карате, айкидо.;
Г) самбо, дзюдо.;
Д) греко-римская, вольная, грэпплинг, панкратион.

6. В каком году проходили первые Олимпийские игры древности?

А) 774;
Б) 776;
В) 777;
Г) 775.

7. К единоборствам с ударной техникой относятся :

А) грэпплинг, дзюдо;
Б) самбо, ;
В) айкидо, кэндо;
Г) бокс, карате;
Д) все вышеперечисленные.

8. Дать определение сфп:

А) сложные технико-тактические действия ;
Б) специальная физическая подготовка ;
В) специальная соревновательная деятельность;
Г) специальное физическое обследование ;
Д) всё перечисленое.

9. К бегу на короткие дистанции относят бег:

А) 30;
Б) 60;
В) 100;
Г) 400;
Д) все вышеперечисленные.

10. Какие этапы спортивной подготовки входят в программу по спортивной подготовке единоборцев.

А) базовой подготовки;
Б) максимальной реализации индивидуальных возможностей;
В) Начальной, спортивной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;
Г) высшего спортивного мастерства.

11. Формы спортивной подготовки?

А) работа по индивидуальным планам;
Б) тренировочные сборы;
В) участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
Г) все вышеперечисленные.

12. Результатами этапа начальной подготовки является?

А) повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
Б) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
В) укрепление здоровья, освоение основ техники ;
Г) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
Д) все вышеперечисленные.

13. Многолетняя подготовка состоит из?

А) этапов подготовки спортсменов на многие годы;
Б) возраста спортсменов на каждом из этапов, определение тренировочной и соревновательной нагрузки;
В) главных задач подготовки, основных средств и методов тренировки;
Г) все вышеперечисленное.

14. Виды подготовки в единоборствах?

А) физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка, теоретическая;
Б) специальная физическая подготовка.;
В) техническая подготовка;
Г) все вышеперечисленные.

15. Процесс многолетних занятий единоборствами разделяется :

А) этапы, циклы ;
Б) периоды;
В) стадии;
Г) стадии, этапы, циклы ;
Д) все вышеперечисленные.

Вариант 2

1. Какие виды единоборств входят в программу Олимпийских игр?

А) спортивная борьба
Б) бокс.
В) дзюдо .
Г) самбо.

2. В каких видах единоборств нет женщин?

А) дзюдо.
Б) тхэквондо.
В) бокс .
Г) греко-римская борьба.

3. Трехкратными победителями олимпийских игр являются?

А) Александр Карелин.
Б) Бувайсар Сайтиев.
В) Александр Медведь.
Г) Роман Власов.

4. Кто из боксеров Свердловской области является победителем олимпийских игр?

А) Егор Мехонце .
Б) Александр Поветкин.
В) Алексей Тищенко.

5. Как называется защита для зубов?

А) бандаж.
Б) каппа.
В) брекеты.

6. К олимпийским видам спорта относят?

А) куреш.
Б) дзюдо.
В) самбо.

7. В каком виде единоборств отсутствует татами?

А) кикбоксинг.
Б) бокс.
Г) дзюдо.

8. В каком виде единоборств нет весовых категорий?

А) бокс.
Б) вольная борьба.
Г) сумо.

9.Защита паха это?

А) бандаж.
Б) каппа.
В) футты.

10.Удар ногой выше пояса?

А) лоу кик.
Б) хай кик.
В) ушира гири.

11. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

А) физической культурой;

Б) физической подготовкой;

В) физическим воспитанием;

Г) физическим образованием.

12. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

А) спортивной тренировкой;

Б) специальной физической подготовкой;

В) физическим совершенством;

Г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

13. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

14. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

А) показатели телосложения;

Б) показатели здоровья;

В) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

Г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

15. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

А) физические упражнения;

Б) оздоровительные силы природы;

В) гигиенические факторы;

Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

Вариант 3

1. Самая результативная олимпийская команда по единоборствам 7 золотых, две серебряные и одна бронзовая медаль?

А) Монреаль 1976, греко-римская борьба;

Б) Лондон 2012, бокс;

В) Токио 2020, дзюдо;

Г) Пекин 2008, тхэквондо.

2. Какое количество судей необходимо ввести в состав беговой бригады, чтобы провести схватку по греко-римской борьбе?

А) 3 человек;

Б) 10 человек;

В) 15 человек;

Г) 20 человек.

3. Вид боевого искусства разработанный в СССР?

А) бокс;

Б) самбо;

В) борьба;

Г) фехтование.

4. Что должен сделать спортсмен с соперником, чтобы была засчитана чистая победа?

А) посадить на колени;
Б) уложить на лопатки;
В) поставить на уши;
Г) перевернуть на живот.

5. На первых олимпийских играх современности соревнования по единоборствам проводились по правилам?

А) Вольной борьбы;
Б) Дзюдо;
В) Бокса;
Г) Греко-римской борьбы.

6. По какой системе борются на соревнованиях по спортивной борьбе если в категории 5 участник?

А) олимпийская ;
Б) круговая ;
В) с прямым выбыванием;
Г) групповая.

7. Какие приемы считаются визитной карточкой греко-римской борьбы?

А) проход в ноги;
Б) прогиб;
В) полу-нельсон;
Г) хук ;

8. Как называется удар рукой снизу?

А) прямой;
Б) боковой;
В) апперкот;
Г) кросс.

9. Пояс какого цвета в карате символизирует мудрость ?

А) чернвый;
Б) желтый;
В) коричневый;
Г) белый.

10. Как называется ринг, в котором выступают бойцы смешанных единобрств?

А) пентагон;
Б) октагон;
В) декагон;
Г) гексагон.

11. Какой из этих видов боевых искусств был включен в программу летних Олимпийских игр в 2020 году?

А) кунг-фу;
Б) карате;
В) айкидо;
Г) ушу.

12. Кто судит поединок боксеров на ринге?

А) мастер.;
Б) рефери;
В) главный судья.;
Г) арбитр.

13. Как называются формальные технические комплексы приемов традиционного карате?

А) мата;

Б) схватка;
В) ката;
Г) бой.

14. В каком году вольная борьба включена в программу олимпийских игр?

А) 1924;
Б) 1904;
В) 1996;
Г) 2004.

15. Обучение двигательному действию начинается с:

А) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
Б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
В) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
Г) разучивания общеподготовительных упражнений.

Вариант 4

1. На какие виды подразделяются соревнования по единоборствам?

А) личные;
Б) лично – командные;
В) командные;
Г) включает все виды

2. За что несет ответственность, и какие права имеет представитель команды?

А) вмешиваться в действия судейской коллегии;
Б) находиться на местах проведения соревнований;
В) несет ответственность за команду;
Г) своевременную подачу заявки в комиссию по допуску;
Д) подачу протестов;
Е) получать информацию от секретаря;

3. Неявка участника соревнований на очередной круг соревнований без уважительной причины приводит:

А) дисквалификации;
Б) получает последнее место в круге соревнований;
В) получает последнее место в соревновании.

4. Протесты о ходе соревнований подаются:

А) устно;
Б) письменно;
В) обоими способами.

5. Протесты о ходе соревнований подаются:

А) старшему судье на виде;
Б) рефери;
В) апелляционное жюри;
Г) во все перечисленные организации;

6. Протесты подаются:

А) не позднее 30 минут после объявления результата;
Б) не позднее 20 минут;
В) не позднее 40 минут.

7. Соревнования может отменить или изменить сроки проведения:

А) главный судья;
Б) судейская коллегия;
В) проводящая организация.

8. Отменить соревнования по отдельным видам имеет право:

А) главный судья;
Б) судейская коллегия;
В) проводящая организация.

9. В каком году женская борьба была включена в программу Олимпийских игр:

А) 1996;
Б) 2000;
В) 2004.

10. Международный день борьбы празднуют:

А) 23 мая;
Б) 17 августа ;
В) 31 декабря;
Г)28 сентября.

11. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

А) тестами (контрольными упражнениями);
Б) индивидуальными спортивными результатами;
В) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
Г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

12. Сила — это:

А) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
Г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

13. Абсолютная сила — это:

А) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
В) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
Г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека .

14. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

А) 10-11 лет;
Б) 11-12 лет;
В) от 13-14 до 17-18 лет;
Г) от 17—18 до 19—20 лет.

15. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

А) 10-11 лет;
Б) от 11-12 до 15-16 лет;
В) от 15—16лет до 17—18 лет;
Г) 18—19 лет.

Вариант 5

1. Самый молодой победитель олимпийских игр современности в единоборствах?

А) Ислам- Бека Альбиев, греко-римская борьба.
Б) Олег Саитов, бокс.
В) Александр Карелин греко-римская борьба.-
Г) Александр Лебзяк, бокс.

2. В каком возрасте можно начинать занятия единоборствами?

А)10.

Б) 16.

В) 21.

3. В вольной борьбе запрещается?

А) делать подножки и подсечки.

Б) переводить в партер проходом в ноги.

Г) захват головы или шеи двумя руками.

4. Борцам во время схватки разрешено?

А) дергать за волосы, щипать.

Б) хвататься за ковер.

В) уважительно относиться к сопернику.

5. Что такое додзе?

А) зал для тренировок.

Б) боевая стойка в карате.

В) покрытие пола в зале для тренировок.

6. Карате относится к боевым искусствам ?

А)Китая.

Б) Монголии.

В) Японии.

7. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

А) спортивной тренировкой;

Б) специальной физической подготовкой;

В) физическим совершенством;

Г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

8. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

9. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

А) показатели телосложения;

Б) показатели здоровья;

В) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

Г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

10. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

А) физические упражнения;

Б) оздоровительные силы природы;

В} гигиенические факторы;

Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

11. Физические упражнения — это:

А) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

Б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

В) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

Г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

12. Под техникой физических упражнений понимают:

А) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

Б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

В) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

Г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

13. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

А) учением;

Б) преподаванием;

В) воспитанием;

Г) обучением.

14. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

А) двигательными действиями;

Б) спортивной техникой;

В) подвижной игрой;

Г) физическими упражнениями.

15. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным

(т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

А) двигательным умением;

Б) техническим мастерством;

В) двигательной одаренностью.

Вариант 6

1. Почетно спортивное звание в единоборствах:

А) МС

Б) КМС

В) ЗМС

2. Кто является основателем стиля киокусинкай карате:

А) Ояма Масутацу

Б) Дзигоро Кано

В) Марихей Усиба

3. Кто является основателем дзюдо:

А) Дзигоро Кано

Б) Рокота Яшира

В) Асато Анко

4. В каком виде лёгкой атлетики работает бригада судей, контролирующая технику выполнения движений?

А) бег на 100 м

Б) спортивная ходьба
В) прыжок с шестом

5. По какой части тела спортсмена фотофиниш определяет время участника:

А) любая
Б) нос
В) грудь

6. Укажите правильный вариант элементов тройного прыжка:

А) прыжок-шаг-прыжок
Б) скачок-шаг-прыжок
В) шаг-прыжок-скачок

7. Какие из представленных вариантов не входят в программу по лёгкой атлетике в основных соревнованиях:

А) метание гранаты
Б) стипль-чез
В) марафон

8. Какой снаряд больше весит ядро или молот?

А) ядро
Б) молот
В) равный вес

9. На античных Олимпийских играх пятиборье в себя включало: бег на 1 стадий, прыжок в длину, метание диска, метание копья. Каким был пятый вид состязаний?

А) толкание ядра
Б) борьба
В) прыжок в высоту

10.В каких видах лёгкой атлетики допускается 1 фальстарт?

А) многоборье
Б) 1500 метров
В) барьерный бег

11. В эстафетном беге 4х200м,команды бегут по своим дорожкам:

А) 1 вираж
Б) 2 виража
В) 3 виража

12. Автоматический хронометр зафиксировал результат на 100 м-10,24. Какой результат покажет ручной секундомер?

А) 9,9
Б) 10,0
В) 10,1

13.Сколько судей хронометристов должны зафиксировать время победителя забега?

А) 1
Б) 2
В) 3

14. Длина марафонской дистанции составляет:

А) 40.195км
Б) 42 км
В) 42.195 км

15. Какого вида многоборья не бывает?

А) пятиборья
Б) девятиборья
В) десятиборья

Тест №1		**Тест №2**		**Тест №3**		**Тест№4**		**Тест №5**		**Тест№6**
1	**а**	1	**а,б,в**	1	**а**	1	**г**	1	**а**	**в**
2	**б**	2	**г**	2	**а**	2	**г**	2	**а**	**а**

3	**в**	3	**а,б,в**	3	**б**	3	**а**	3	**г а**
4	**б**	4	**а**	4	**б**	4	**б**	4	**в б**
5	**д**	5	**б**	5	**г**	5	**в**	5	**а в**
6	**б**	6	**б**	6	**б**	6	**а**	6	**в б**
7	**г**	7	**а, б**	7	**б, в**	7	**в**	7	**а а**
8	**б**	8	**г**	8	**в**	8	**а**	8	**б в**
9	**д**	9	**б**	9	**а**	9	**а**	9	**г 9**
10	**в**	10	**в**	10	**б**	10	**а**	10	**а а**
11	**г**	11	**а**	11	**б**	11	**в**	11	**а в**
12	**в**	12	**а**	12	**б**	12	**г**	12	**а 12**
13	**г**	13	**б,г**	13	**в**	13	**а**	13	**г в**
14	**а**	14	**в**	14	**б**	14	**г**	14	**б в**
15	**д,г**	15	**а**	15	**а**	15	**в**	1	**б б**

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%.

Тематика рефератов

Не предусмотрено

Тематика контрольных работ

Не предусмотрено

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Тема 1.1 Введение.	- История возникновения борьбы до VI-IV тысячелетия до нашей эры Греция, Египет, История развития борьбы на Руси (1377 г.), XIX в. 1885 г. Школа любителей борьбы при кружке тяжелоатлетического спорта под руководством доктора В. Ф. Краевского. -Олимпийские игры 1896; -создание международной федерация борьбы –ФИЛА (1912г.) цели, задачи ;	Конспект	2

	- Греко-римская борьба первый чемпионат Европы 1898 г.; - первое первенство России по легкой атлетике в 1908 г; - Вольная борьба история развития, Олимпийские игры 1904 г.; - Борьба самбо 1938 г. -Борьба дзюдо Олимпийские Игры 1964 г. Токио . - Бокс история развития с начала XVIII века.		
Тема 1.1 Введение.	Подготовка доклада, презентации о знаменитых зарубежных единоборцах, спортсменов сборной СССР, России.	Доклад/ презентация	4
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Влияние единоборств на организм занимающегося. Меры профилактики травматизма при занятиях единоборствами.	Конспект	2
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в единоборствах.	Удовлетворенность единоборцев уровнем материально – технического обеспечения учебно - тренировочных занятий и соревнований.	Эссе	2
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в легкой единоборствах.	Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.	Конспект	4
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в единоборствах.	Этапы многолетней подготовки единоборца. Ознакомиться с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» Приложение №1 «Продолжительность этапов спортивной подготовки».	Таблица	4
Тема 2.1 Теоретическая подготовка в единоборствах.	Проанализировать состояние единоборств в Свердловской области.	Конспект	2
Тема 2.1 Теоретическая подготовка в единоборствах.	Выдающиеся единоборцы Свердловской области.	Доклад	2
Тема 2.2 Психологическая подготовка в единоборствах.	Идеомоторная тренировка как средство повышения уровня мастерства у спортсменов.	Конспект	2
Тема 5.2 Состав судейской коллегии.	Деятельность судейской коллегии по единоборствам.	Конспект	2
Тема 5.3 Правила проведения соревнований спортивной борьбе.	Состав судейских бригад по спортивной борьбе, (их обязанности).	Конспект	2
Тема 5.4 Правила проведения	Состав судейской бригады по боксу (их обязанности).	Конспект	2

соревнований по боксу.			
Тема 5.5 Правила проведения соревнований по карате.	Состав судейских бригад по карате, (их обязанности). Особенности проведения соревнований.	Конспект	2
Тема 5.5 Правила проведения соревнований по дзюдо.	Состав судейской команды по дзюдо (их обязанности). Особенности проведения соревнований,	Конспект	2
Тема 5.6 Правила проведения соревнований по самбо.	Особенности организации и проведения соревнований по самбо.	Конспект	2
Всего			36

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	Мастер – класс с известными спортсменами	Воспитание культуры ЗОЖ
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Проведение физкультурно - спортивных мероприятий	Профессиональная мотивация