



Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно - биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ

Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2017

Оглавление

1.	Цели и задачи изучения дисциплины	4
1.1	Цель освоения дисциплины	4
1.2	Задачи дисциплины	4
1.3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.4	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2	Структура и содержание дисциплины	5
2.1	Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ	5
2.2	Структура дисциплины	6
2.3	Содержание разделов дисциплины	7
2.3.1	Занятия лекционного типа	7
2.3.2	Практические занятия	7
2.3.3	Лабораторные занятия	9
2.3.4	Примерная тематика курсовых работ	9
2.4	Перечень учебно- методического обеспечения для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине	9
3.	Образовательные технологии	10
3.1	Образовательные технологии при проведении лекций	10
3.2	Образовательные технологии при проведении практических занятий	11
4	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	11
4.1	Фонд оценочных средств, для проведения текущего контроля. Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов	11
4.1.1	Примерные вопросы для устного опроса	12
4.1.2	Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации	12
4.1.3	Примерные задания для самостоятельной работы студентов	13
4.2	Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации	14
4.2.1	Оценка освоения учебного материала программы	15
4.2.2	Зачетные нормативы по профессионально- прикладной физической подготовке	16
4.2.3	Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности	16
4.2.4	Контрольные задания по дисциплине	17
5.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	17
5.1	Основная литература	17
5.2	Дополнительная литература	17
5.3	Периодические издания	18
6.	Перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	18
7.	Методические указания для студентов по освоению дисциплины	19
8.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	20
8.1	Перечень информационных технологий	20
8.2	Перечень необходимого программного обеспечения	20
8.3	Перечень информационных справочных систем	20
9.	Материально- техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Формирование компетенции ПК-1 (готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов) на основе формируемой системы знаний, умений и навыков в области физического воспитания человека.

1.2 Задачи дисциплины

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической подготовки в единоборствах к работе выпускника в области физической культуры и спорта.

2. Ознакомление со структурными основами, видами, и классификацией применения средств и методов освоения дисциплины.

3. Обеспечение знаниями о сущности принципов педагогического процесса, о двигательных действиях, как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков.

4. Формирование системы знаний в области теории спорта, организации и содержании разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями занимающихся, классификацию спортивных соревнований, формы планирования, контроля и судейства спортивных соревнований по различным видам единоборств.

5. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

6. Привлечение студентов к активным занятиям единоборствами, и пропаганде здорового образа жизни.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Отечественные виды единоборств» относится к вариативной части профессионального цикла и предметам по выбору специалистов. Программа учебного курса «Отечественные виды единоборств» составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта, изучается на протяжении одного семестра обучения в ВУЗе. Она призвана существенно повысить профессиональную подготовку специалистов на основе одной из спортивно-педагогических дисциплин, включенных в учебный план, а также уровень практической подготовленности студентов по избранному виду спорта. Формой контроля успеваемости является зачет.

Курс «Отечественные виды единоборств», в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла, прежде всего, с теорией и методикой физической культуры и спорта (ТМФКиС), направлен на решение важнейшей задачи – обеспечение формирования у специалистов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Путь к достижению цели лежит через интеграцию профильных дисциплин обеспечивающих глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста. Курс «Отечественные виды единоборств» требуют высокого уровня профессионализма от преподавателей, которые ведут теоретико-практическую работу по дисциплине и опираются на межпредметные связи: дисциплин предметной подготовки.

Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по курсу «Отечественные виды единоборств»: предусматривается формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида), и направлен на освоение технологии обучения двигательным действиям, развитие физических качеств и повышения уровня спортивного мастерства.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица – Компетенции знания и опыта деятельности приобретенных в результате освоения дисциплины.

Выпускник должен владеть следующими **компетенциями**:

- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов(ПК-1)

№ п/п	Индекс с компет енции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1	ПК-1	Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Основы и методы физического воспитания; методику проведения занятий по физической подготовке в соответствии с требованиями образовательных стандартов; основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике единоборств, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.	Формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям единоборствами. Подбирать и применять на занятиях единоборствами адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса.	Приемами практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины, применения терминологии единоборств в процессе занятий, рациональной организации и проведения занятий и соревнований по единоборствам, применения средств единоборств для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
		7			
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные занятия (всего):	24	24			
Занятия лекционного типа	4	4	-	-	-
Лабораторные занятия	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	20	20	-	-	-
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			
Самостоятельная работа, в том числе:					
Курсовая работа	-	-	-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	30,8	30,8	-	-	-
Выполнение индивидуальных заданий	10	10	-	-	-
Подготовка к текущему контролю	5	5			
Контроль:					
Подготовка к экзамену					
Общая трудоемкость	час.	72	72	-	-
	в том числе контактная работа	26,2	26,2		
	зач. ед	2	2		

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
7 семестр						
1	Зарождение и возникновение единоборств.	12	2			10
2	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни.	10	2			8
3	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы, двигательные качества.	16		8		8
4	Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсечки.	18		8		10
5	Задняя подножка, передняя подножка .	13,8		4		9,8
	Итого по семестру:		4	20	-	45,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СР – самостоятельная работа.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
7 семестр			
	Зарождение и возникновение единоборств.	История и развитие самбо в России. Новые направления в развитии самбо (пляжное самбо, фитнес самбо). Правила безопасности при проведении тренировок. Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.	У
	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни	Самбо, как философия здорового образа жизни. Самбо в школе. Самбо в вузе. Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов на международной арене.	У

Примечание: У – устный опрос

2.3.2 Практические занятия

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы.	Изучение приёмов падения: Изучить падения из разных положений: в стойке, в партере, самостоятельные падения, падения с использованием партнера. Изучить группировки. Кувырки. Заваливание. Удержание с захватом ноги и шеи: Удержания: удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек. Удержание верхом. Удержание между ног. Удержание с захватом ноги и шеи. Болевые приёмы: Болевые приемы. Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног. Рычаг локтевого сустава лежа на животе. Рычаг локтевого сустава через бедро от удержания сбоку. Рычаг локтевого сустава дальней руки. Узел плечевого сустава.	ПР

		Переходы на болевые приемы. Рычаг локтевого сустава из положения противника ничком с кувырком через плечо. Рычаг локтевого сустава из стойки прыжком. Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног. Переразгибание (рычаг) коленного сустава. Разъединение суставных поверхностей колена.	
2	Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсечки, двигательные качества.	Удушающие приёмы: Удушающие приемы. Затыгиванием куртки. Рычагом предплечий. Рычагом предплечья из под плеча. Рычагом предплечья поднимая руку. Встречным затыгиванием куртки. Затыгиванием куртки с отведением плеча. Надавливанием предплечья. Рычагом предплечья из-под руки и затыгиванием куртки. Бросок через бедро: Бросок через бедро. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и самостраховки. Кувырки. Процесс заваливания: в стойке, в партере. Зацеп голенью изнутри: Зацеп голенью изнутри. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и самостраховки. Зацеп голенью снаружи: Зацеп голенью снаружи. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки. Подсечки: Подсечки. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости	ПР
3	Задняя подножка, передняя	Задняя подножка: Задняя подножка. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.	ПР, Т

	подножка.	Передняя подножка: Передняя подножка. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.	
--	-----------	---	--

Примечание: Т – тестирование, ПР-практическая работа.

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию по теме «Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы»	1. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. - Махачкала : ИД "Эпоха", 2011. - 368 с. - ISBN 978-5-98390-088-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024 2. Как победить любого противника в экстренных ситуациях / сост. С.П. Кашин. - Москва : Рипол Классик, 2014. - 256 с. : ил. - (Искусство реального боя). - ISBN 978-5-386-07748-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=
2.	Подготовка к практическому занятию по теме «Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсечки, двигательные качества»	1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 . 2. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник [для студентов бакалавриата учебных учреждений, будущих специалистов в области физической культуры и спорта, педагогов, тренеров] / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2017. – 304 с. – (Бакалавриат. ФГОС 3+). – ISBN 978-5-406-02735-6.
3.	Подготовка к практическому занятию по теме «Задняя подножка,	1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. -

	передняя подножка»	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472 . 2. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход / В.А. Толочек ; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - 366 с. : табл. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-9270-0299-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430630 .
--	--------------------	---

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура», реализация данной программы предусматривает использование разнообразных форм проведения учебных занятий. Обеспечивая единство теоретической и технологической подготовки, в процессе обучения необходимо использовать разнообразные формы работы: лекции, практические занятия и судейскую практику.

Для контроля усвоения студентами разделов данного курса широко используется практическая проверка технических действий, выполняемых студентами. В процессе изучения дисциплины «Отечественные виды единоборств» значительное место занимает работа с различными источниками информации: учебно-методической литературой, Интернет-ресурсами.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
7 СЕМЕСТР			
1	Зарождение и возникновение единоборств.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение, устный обзор.	2
2	Единоборства как неотъемлемая часть жизни	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение, устный обзор	2
	Итого по курсу		4

3.2.Образовательные технологии при проведении практических

занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
7 СЕМЕСТР			
1	Падения и группировки, удержания переходы на удержания, болевые приемы переходы на болевые приемы.	Работа в малых группах, проблемное обучение	8 (4*)
2	Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсечки, двигательные качества.	Работа в малых группах, проблемное обучение	8 (4*)
3	Задняя подножка, передняя подножка.	Работа в малых группах, проблемное обучение	4
	Итого :		20
	В т.ч. интерактивное обучение*		8*

4.Оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
7 семестр			
1	Зарождение и возникновение единоборств.	Устный опрос Проблемное изложение	10 5
2	Единоборства как неотъемлемая часть жизни.	Устный опрос Проблемное изложение	10 5
3	Падения и группировки, удержания переходы на удержания, болевые приемы переходы на болевые приемы.	Практическая работа Сдача нормативов	6 4
4	Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсечки, двигательные качества.	Практическая работа Сдача нормативов	6 4
5	Задняя подножка, передняя подножка.	Практическая работа Сдача нормативов	6 4
6		Компьютерное тестирование	40

	(внутрисеместровая аттестация)	
	ВСЕГО	100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

1. История и развитие самбо в России.
2. Правила безопасности при проведении тренировок.
3. Гигиенические требования.
4. Соблюдение формы одежды.
5. Правила и основные термины.
6. Приемы самообороны.
7. Профилактика травматизма.
8. Основы тактики спортивного самбо.
9. Возрастные группы и весовые категории.
10. Меры предупреждения заболеваний.
11. Влияние физических упражнений на организм.
12. Простейшие способы самообороны.
13. Краткая характеристика тактических действий.
14. Последовательность обучения технике.
15. Педагогическое воздействие на этапах обучения.

4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Главное для определения нагрузки при выполнении силовых упражнений в единоборствах:
 - А) напряжение определенных мышечных групп;
 - Б) чувство удовлетворенности в выполнении упражнения;
 - В) величина воздействия силовых упражнений на организм занимающихся.
2. Основная составляющая рукопашного боя, это:
 - А) сила;
 - Б) выносливость;
 - В) техника.
3. Поединок самбиста длится:
 - А) от 4 до 6 мин.
 - Б) от 5 до 7 мин.
 - В) от 3 до 5 мин.
4. Интервальный тренинг, это:
 - А) комплексные тренировки, с чередованием аэробных и силовых нагрузок;
 - Б) комплексные тренировки, с чередованием гимнастических упражнений и силовой нагрузки;
 - В) упражнения направленные на развитие скоростно - силовых качеств.
5. Экипировку борцов самбо составляют:
 - А) трико, штангетки, пояс;
 - Б) борцовка, трусы, куртка и пояс;
 - В) купальник, майка, ремень.
6. При выполнении силовых упражнений, нагрузка характеризуется:
 - А) сочетанием объема и интенсивности, при выполнении двигательных действий;
 - Б) интенсивностью выполненных упражнений;
 - В) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

7. Физическая подготовленность характеризуется:
- А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
 - Б) уровнем развития физических качеств;
 - В) хорошим развитием системы дыхания и кровообращения.
8. Кубок Призера РФ по самбо учрежден:
- А) в 2003г.
 - Б) в 2005г.
 - В) в 2006г.
9. Под быстротой, как физическим качеством в единоборствах понимается:
- А) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
 - Б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения, за кратчайший промежуток времени;
 - В) способность человека быстро набирать скорость.
10. Президент РФ В.В. Путин занимался:
- А) Джиу-Джитсу;
 - Б) карате;
 - В) Самбо, Дзюдо.
11. Что такое двигательный навык:
- А) движение, заложенное природой;
 - Б) умение правильно выполнять двигательные действия, под постоянным контролем сознания;
 - В) двигательное действие, доведенное до автоматизма.
12. Под силой, как физическим качеством понимают:
- А) способность поднимать тяжелые предметы;
 - Б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы, за счет мышечных напряжений;
 - В) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
13. Международная Федерация Дзюдо была создана:
- А) в 1949г.;
 - Б) в 1950 г.;
 - В) в 1952 г.
14. Аэробные процессы, энергообеспечение, характеризуются:
- А) переутомлением мышц во время тренировочного процесса;
 - Б) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
 - В) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.
- 15...Динамический метод, это:
- А) маховые и пружинные движения;
 - Б) прыжковые и беговые движения;
 - В) скоростно - силовые движения.

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Задание 1. Простейшие акробатические элементы

Простейшие акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Задание 2 Техника самостраховки

Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Задание 3 Техника борьбы в стойке

Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Задание 4 Техника борьбы лёжа

Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.

Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Задание 5 Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Способы защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Задание 6 Подвижные спортивные игры, эстафеты

Подвижные спортивные игры, эстафеты.

Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Задание 7 Тактика спортивного самбо

Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Задание 8 Правила проведения соревнований по самбо

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Задание 9 Техника освобождения от удушения

Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Задание 10 Простейшие приёмы защиты и обхватов

Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

4.2 Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования, оценка сформированности компетенций проходит, как в процессе изучения дисциплины, в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче зачета при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов.

При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования (контрольного опроса), выполнения практических заданий.

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачет проводится в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Время проведения тестирования устанавливается нормами времени. Результат тестирования заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

4.2.1 Оценка освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена бально-рейтинговая система оценки контроля знаний и умений студентов.

Методика технологии организации контрольных нормативов ОФП

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3х10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м
17. Бег 2000 м

18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.
23. Оценка игровых действий.

4.2.2 Зачетные нормативы по профессионально - прикладной физической подготовке

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений.
3. Составить и провести с группой физкультурную микро паузу, активизирующую кровообращение в ногах.
4. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.
5. Составить и провести с группой физкультурную паузу.
6. Составить и провести с группой физкультурную минутку изометрическую.
7. Составить и провести с группой физкультурную микропаузу.

4.2.3 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5

Юноши

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0

4.2.4 Контрольные задания по дисциплине.

Контрольные упражнения	Баллы		
	5	4	3
Исходное положение (И.п.) -«Борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно И.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных квалификационных групп(бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильное название приемов.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> .
2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>.

5.2. Дополнительная литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник [для студентов бакалавриата учебных учреждений, будущих специалистов в области физической культуры и спорта, педагогов, тренеров] / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2017. – 304 с. – (Бакалавриат. ФГОС 3+). – ISBN 978-5-406-02735-6.
2. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. - Махачкала : ИД "Эпоха", 2011. - 368 с. - ISBN 978-5-98390-088-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024>
3. Как победить любого противника в экстренных ситуациях / сост. С.П. Кашин. - Москва : Рипол Классик, 2014. - 256 с. : ил. - (Искусство реального боя). - ISBN 978-5-386-07748-8

- ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362646>.
4. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход / В.А. Толочек ; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - 366 с. : табл. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-9270-0299-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430630>.

5.3 Периодические издания

1. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1397983>
2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogika-psihologiya-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta>.
3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270>.
4. Теория и методика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1402428>
5. Человек. Медицина. Спорт. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/chelovek-sport-meditsina>.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех

- уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
9. [Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов \[для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа\] : сайт. – URL: http://fcior.edu.ru.](http://fcior.edu.ru)
 10. [Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации \[полнотекстовый ресурс свободного доступа\] : сайт. – URL: http://publication.pravo.gov.ru.](http://publication.pravo.gov.ru)
 11. [Энциклопедиум \[Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа\] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.](http://enc.biblioclub.ru/)
 12. [Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.](http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About)

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины «Отечественные виды единоборств» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

В начале изучения данной дисциплины студент должен ознакомиться с рабочей учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

Важное значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения аудиторных практических заданий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины студент должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных этим графиком.

Особое внимание следует обратить на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

На лекциях студенту рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно - делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны прослушать объяснение по новой теме, с тем, чтобы использовать эти знания при выполнении предложенных упражнений. Проработать предложенные упражнения. Если некоторые задания вызвали затруднения при выполнении, попросить показать преподавателя на очередном практическом занятии.

Для работы на практических занятиях, а также для подготовки к выполнению контрольных нормативов студенту рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Отечественные виды единоборств», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

При изучении дисциплины студент должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции).

Студенту следует тщательно готовиться к модульному тестированию, контрольным опросам, решению задач, прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий (задач, этапов работы), активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения.

Таким образом, студент может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий.

– Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

-Программное обеспечение не предусмотрено

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

2.Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

3.Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением.
2.	Практические занятия	СК «Буревестник». Оборудование: 13. гимнастические стенки 14. гимнастические палки 15. маты 16. резиновые и набивные мячи 17. скакалки 18. канат

		19. гантели 20. утяжелители 21. тренажеры.
3.	Самостоятельная работа	СК «Буревестник». Оборудование: 22. гимнастические стенки 23. гимнастические палки 24. маты 25. резиновые и набивные мячи 26. скакалки 27. канат 28. гантели 29. утяжелители 30. тренажеры. Читальный зал библиотеки.