

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bfff679172803da56b199c399d

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 2023 г.


/Кулищенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Виды спортивных единоборств

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация

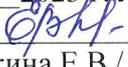
Бакалавр

Форма обучения

Очная

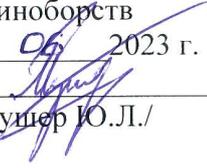
Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4

Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой 
/Гущер Ю.Л./

Мытищи

2023

Авторы-составители:

Сулим А.С., старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики.

Брызгалова Р.М., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики.

Рабочая программа дисциплины «Виды спортивных единоборств» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина «Виды спортивных единоборств» входит в обязательную часть блока «Элективные курсы по физической культуре и спорта» и является элективной

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся...8	
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	31
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	32
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	32

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - подготовить будущего учителя физической культуры, владеющего основами техники и методики спортивной борьбы.

Задачи дисциплины:

1. Изучить основы теории спортивной борьбы (греко-римской и вольной).
2. Изучить основы техники спортивной борьбы – стойки, перевороты, броски, сваливания, борьба в партере.
3. Изучить основы тактики проведения технических действий и схваток в спортивной борьбе.
4. Научить планированию учебного процесса в спортивной борьбе.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Виды спортивных единоборств» входит в обязательную часть блока «Элективные курсы по физической культуре и спорта» и является элективной

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Баскетбол», «Анатомия человека».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики), для изучения дисциплин «Теория и практика двигательной анимации», «Волейбол», «Теория и методика физической культуры».

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в часах	56
Контактная работа:	46,2
Лекции	10
Практические занятия:	36
Из них, в форме практической подготовки	34
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет/зачет с оценкой	0,2
Самостоятельная работа	2
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачёт в 4 семестре.

3.2.Содержание дисциплины По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	Из них, в форме практиче
<p>Тема 1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса. Комплектация учебных групп на основе морфологических показателей. Тестирование. Урок как основная форма занятий спортивными единоборствами. Основные задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Контрольные занятия (сдача контрольных нормативов, зачёты по технике). Соревновательные занятия (классификационные, матчевые встречи, прикидки для коррекции состава команды). Перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование. Учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет, рабочий план, расписание занятий, план – конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.</p>	2		
<p>Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи. Медицинский осмотр, антропометрические измерения. Функциональные пробы для оценки физического развития и степени подготовленности борцов. Показания и противопоказания к занятиям борьбой. Самоконтроль борца. Объективные данные (вес, динамометрия, спирометрия, пульс). Субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, настроения, работоспособность, потоотделение, общее состояние). Утомление и переутомление. Перенапряжение. Дневник самоконтроля. Травмы при занятиях борьбой. Предупреждение спортивных травм. Массаж перед тренировкой и соревнованием. Самомассаж. Первая доврачебная помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правила наложения жестких повязок.</p>	2		
<p>Тема 3. Техника вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения. <u>Борьба в партере.</u> - <i>броски</i>: прогибом, вращением «вертушка», сбиванием, скручиванием, седом, подворотом, поворотом «мельница»; - <i>перевороты</i>: скручиванием, разгибанием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, забеганием. <u>Борьба в стойке.</u> - <i>переводы</i>: рывком, нырком, вращением «вертушка», выседом - <i>броски</i>: наклоном, подворотом, поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием, скручиванием, седом; - <i>сваливание</i>: сбиванием, скручиванием - <i>удержание, дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста.</i> - <i>имитация технических действий с манекеном</i></p>	2	18	18

- учебные и учебно – тренировочные схватки			
<p>Тема 4. Тактика вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения. <u>Тактика вольной (греко-римской) борьбы состоит из 3 основных отделов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика проведения технических действий; - тактика ведения схватки; - тактика участия в соревнованиях. <p><i>Наступательная тактика</i> (предполагает высокую активность борца в схватке): - непрерывная (требует отличной физической подготовленности и большой выносливости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - эпизодическая (требует от борца хорошей быстроты реакции и действий). <p><i>Контратакующая тактика</i> (использование в схватке благоприятных моментов для проведения контрприёмов).</p> <p><i>Оборонительная тактика</i> (применяется в течение короткого отрезка времени для восстановления сил).</p> <p><u>Способы тактической подготовки :</u> Вызов, выведение из равновесия, сковывание, угроза, элементы маневрирования, двойной обман, выжидание.</p>	2	16	16
<p>Тема 5. Правила соревнований. Судейство. Судейская жестикуляция. Программа соревнований, весовые категории, форма одежды, ковёр, медицинская служба, допинг. <i>Судейская бригада:</i> состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, ответственный за арбитраж, принятие решений и голосование, форма одежды арбитров. <i>Проведение соревнований:</i> взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, «спаринг», снятие с соревнований, протокольная церемония, классификация команд при индивидуальных соревнованиях, классификация команд при командных соревнованиях. <i>Схватка:</i> продолжительность схваток, вызов участников, представление участников, старт, остановка схватки, окончание схватки, остановка и продолжение схватки, типы побед, дополнительное время, тренер. <i>Оценка технических действий:</i> оценка важности технических действий и приёмов, опасное положение, запись баллов, броски с «большой амплитудой», оценка технических действий и приёмов. <i>Классификационные очки, присуждаемые после схватки:</i> классификационные очки, туше, техническое превосходство. <i>Пассивная борьба:</i> борьба в партере в ходе схватки, красная зона, крест (Клинч), жеребьевка, позиции креста в GR, позиции креста в LL. <i>Запреты и запрещённые приёмы:</i> основные запреты – договариваться между собой, причинять телесную боль, уходить от приёма, уходить с ковра, хвататься за ковер; запрещённые приёмы – удушение за горло, выворачивание рук, хватание за различные части тела соперника. <i>Протест</i> –подаётся до окончания схватки.</p>	2	2	
Итого:	10	36	34

Практическая подготовка

Тема	Задания на практическую подготовку	Количество часов
------	------------------------------------	------------------

Тема 3. Техника вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения.	Борьба в партере. - броски: прогибом, вращением «вертушка», сбиванием, скручиванием, седом, подворотом, поворотом «мельница»; - перевороты: скручиванием, разгибанием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, забеганием.	8
	Борьба в стойке. - переводы: рывком, нырком, вращением «вертушка», выседом - броски: наклоном, подворотом, поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием, скручиванием, седом; - сваливание: сбиванием, скручиванием - удержание, дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста. - имитация технических действий с манекеном - учебные и учебно – тренировочные схватки	10
Тема 4. Тактика вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения.	Тактика вольной (греко-римской) борьбы состоит из 3 основных отделов: - тактика проведения технических действий; - тактика ведения схватки; - тактика участия в соревнованиях. Способы тактической подготовки : Вызов, выведение из равновесия, сковывание, угроза, элементы маневрирования, двойной обман, выжидание.	8
	Наступательная тактика (предполагает высокую активность борца в схватке): - непрерывная (требует отличной физической подготовленности и большой выносливости); - эпизодическая (требует от борца хорошей быстроты реакции и действий). Контратакующая тактика (использование в схватке благоприятных моментов для проведения контрприёмов). Оборонительная тактика (применяется в течение короткого отрезка времени для восстановления сил).	8
	Итого:	34

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов очное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Использование подвижных игр при обучении борьбе	Игры для формирования тактического мышления	1	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат

			Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию		Устный опрос Тестирование
	Игры для формирования быстроты принятия решения		Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
	Игры для формирования выбора принятия решения		Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Совершенство вание технико-тактических действий	Индивидуальные действия в защите и нападении	0,5	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий и планов тренировочных микроциклов, картотек	0,5	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Педагогические наблюдения	Проведение педагогических наблюдений за	1	Подготовка к специальным контрольным	Учебно-методическое обеспечение	Специальные контрольные упражнения

	соревновательной деятельностью и её регистрация		упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	дисциплины	Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Организация работы по борьбе	Особенности организации и методического обеспечения работы по борьбе в общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий по борьбе. Праздники, массовые мероприятия		Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания

УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные этапы спортивного отбора. <p>Перечисляет основные признаки этапов</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оперирует методиками проведения спортивной ориентации - осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида. 	<p>Практическая подготовка</p> <p>Конспект занятия</p> <p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p>	<p>Шкала оценки практической подготовки</p> <p>Шкала оценки конспекта занятия</p> <p>Шкала оценки написания реферата</p> <p>Шкала оценивания устных ответов</p> <p>Шкала оценки тестирования</p>
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике. - планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - проводит комплексную диагностику. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методиками диагностики физического и психологического развития индивида. 	<p>Практическая подготовка</p> <p>Конспект занятия</p> <p>Реферат</p> <p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p>	<p>Шкала оценки практической подготовки</p> <p>Шкала оценки конспекта занятия</p> <p>Шкала оценки написания реферата</p> <p>Шкала оценивания устных ответов</p> <p>Шкала оценки тестирования</p>

Шкала оценки практической подготовки

№ п/п	Содержание	Баллы		
		10-15 б.	9-5 б.	1-4 б.
1	«Забегания» на мосту.	Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, «забегания» без задержек, голова и руки при этом не смещаются. Время выполнения 50 сек.	Менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, задержка при «забегании». Время выполнения 1 мин.	Низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при «забегании», остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот. Время выполнения 1 мин. 10 сек.

2	Перевороты с моста.	Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами. Время выполнения 15 сек.	Менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук. Время выполнения 20 сек.	Низкий мост, перевороты с раскачивания и поочерёдным отталкиванием ног. Время выполнения 25 сек.
3	Вставания со стойки на мост и обратно в стойку.	Упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса.	Выполняется слитно без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах).	Выполняется без прогиба с остановкой при помощи рук.
4	Кувырок вперёд подъём разгибом.	Выполняется чётко, слитно, с фиксацией в финальной фазе.	Допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия).	Нарушена слитность, потеря равновесия, помощь при выполнении переворота разгибанием.
5	Сальто вперёд с разбега (страховка обязательна).	Ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении.	Недостаточный сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении.	Слабый разбег, ошибки при выполнении группировки, потеря равновесия при приземлении (падение).
6	Варианты самостраховки.	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке.

Шкала оценки конспекта занятия

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов

Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов
---	------------

Шкала оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устных ответов

Требования к критерию	Количество баллов
Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания. Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные. Излагает материал последовательно и правильно.	5 баллов
Ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	3- 4 балла
Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	1-2 балла
Ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и	0 баллов

Критерии оценки тестирования

количество правильных ответов	количество баллов
20	10
15-19	7
11-14	4
меньше 10	0

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Сколько человек входит в судейскую бригаду по спортивной борьбе на каждой схватке?
2. Назовите размер борцовского ковра?
3. В какой борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса?
4. Назовите существующие весовые категории в борьбе у юниоров?
5. Назовите существующие возрастные категории в борьбе?
6. Какова продолжительность схватки для сеньоров и юниоров?
7. Назовите разницу в баллах, когда период заканчивается досрочно?
8. Какие технические действия и приемы существуют в спортивных единоборствах?
9. Какие существуют оценки технических действий и приемов борца (в баллах)?
10. В чем состоят особенности методики обучения в женской вольной борьбе?
11. Как организовать соревнования по спортивной борьбе в общеобразовательной школе?
12. Кто является 3-х кратным Олимпийским Чемпионом в греко-римской борьбе?
13. Кто является первым Российским Чемпионом Мира в спортивной борьбе среди профессионалов?
14. Какие вы знаете Олимпийские весовые категории у женщин в вольной борьбе?
15. Какова продолжительность перерыва между периодами в вольной борьбе?
16. Когда впервые борцы приняли участие в Олимпийских играх?
17. Российский спортсмен, трехкратный Олимпийский чемпион по греко-римской борьбе?
18. Сколько золотых медалей завоевали российские борцы на Олимпийских Играх в 2008 г по вольной борьбе?
19. Какова продолжительность взвешивания борцов?
20. Какова продолжительность схватки у школьников?
21. При каком счете борец ставится в положение "креста"?

ПРИМЕР ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Какие существуют возрастные категории в борьбе?

- а) младшие юноши, средние юноши, взрослые
- б) подростки, молодежь, взрослые
- в) школьники, кадеты, юниоры, сеньоры
- г) школьники, молодежь, взрослые

2. Какие существуют весовые категории в борьбе у юниоров?

а) 47-50	б) 46-50	в) 46-48	г) 48-52
52	55	55	54
58	60	62	60
63	66	66	68
70	74	74	74
80	84	84	80
90	96	96	96
100	120	120	100

3. В какой борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса?

- а) греко-римской
- б) вольной
- в) самбо
- г) дзюдо

4. Какой размер борцовского ковра?

- а) 7х7
- б) 8х8
- в) 10х10
- г) 12х12

5. Из скольких человек состоит судейская бригада на каждой схватке?

- а) из 2
- б) из 3
- в) из 4
- г) из 5

6. Какая продолжительность схватки для сеньоров и юниоров?

- а) 3 периода по 1 мин 30 сек.
- б) 2 периода по 2 мин
- в) 2 периода по 2 мин 30 сек.
- г) 1 период по 3 мин.

7. Когда период заканчивается досрочно? Разница в баллах:

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

8. Какие существуют оценки технических действий и приемов борца (в баллах)?

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 4, 6, 5, 3
- в) 1, 2, 3, 5
- г) 0,5; 0,3; 0,2; 0,1

9. Какие существуют весовые категории в женской вольной борьбе?

а) 46-48	б) 44-48	в) 48-50	г) 44-46
52	51	54	53
56	55	60	58
60	59	65	62

64	63	70	68
70	67	75	72
70-75	67-72	75-80	78-80

10. Олимпийские весовые категории у женщин в вольной борьбе?

а) 44-48	б) 46-48	в) 44-48	г) 44-46
55	51	55	53
59	59	63	61
72	59-67	63-71	70-78

11. Сколько олимпийских категорий в женской вольной борьбе?

- а) 7
- б) 6
- в) 5
- г) 4

12. Продолжительность перерыва между периодами?

- а) 30 сек
- б) 1 мин.
- в) 1 мин.30 сек.
- г) 2 мин.

13. Когда впервые борцы приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1904
- б) 1900
- в) 1896
- г) 1908

14. Российский спортсмен, трехкратный Олимпийский чемпион по греко-римской борьбе?

- а) Хасан Бароев
- б) Юрий Патрикеев
- в) Александр Медведь
- г) Александр Карелин

15. Сколько золотых медалей завоевали российские борцы на Чемпионате Мира по вольной борьбе в 2007 году?

- а) 3
- б) 5
- в) 4
- г) 6

16. Первый российский чемпион Мира среди профессионалов?

- а) Григорий Кашеев
- б) Арсен Фадзаев
- в) Иван Поддубный
- г) Иван Шемякин

17. Продолжительность взвешивания борцов?

- а) 20 мин.
- б) 30 мин.
- в) 50 мин.
- г) 40 мин.

18. Продолжительность схватки у школьников?

- а) по 1 мин.
- б) по 1 мин.30 сек.
- в) по 2 мин.
- г) 2 периода

19. Классификационные очки, присуждаемые после схватки?

а) 5-1	б) 5-6	в) 5-1	г) 5-5
4-6	4-6	4-1	4-6
4-1	4-1	3-1	4-1
3-1	3-1	2-2	3-1
3-0	3-0	1-1	3-0

20. При каком счете борец ставится в положение "креста"?

- а) 0-0
- б) 1-1
- в) 2-2
- г) 3-3

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Виды вольной борьбы
2. Планирование в вольной борьбе (греко-римской борьбе)
3. Техника борьбы в партере
4. Техника борьбы в стойке
5. Профилактика травматизма на занятиях по спортивным единоборствам (вольной борьбе, классической борьбе)
6. Подготовка зала для занятий по спортивным единоборствам (вольной борьбе, греко-римской, дзюдо). Санитарно-гигиенические нормативы для зала спортивных единоборств.
7. Организация и проведение соревнований по единоборствам.
8. Развитие гибкости в единоборствах.
9. Развитие быстроты в единоборствах.
10. Развитие выносливости в единоборствах.
11. Методика развития физических качеств в единоборствах.
12. Психологическая подготовка бойцов.
13. Психологическое состояние бойцов в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.
14. Философские познания в восточных единоборствах.
15. Роль тренера в подготовке бойца.
16. Проблема искусства и спорт в восточных единоборствах.
17. Помеха влияний во время подготовки спортсменов по единоборствам.
18. Волевые качества бойцов.
19. Подготовка бойцов в младших группах.
20. Подготовка бойцов в старших группах.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ К УСТНОМУ ОПРОСУ

1. История развития боевого искусства в мире:
 - история возникновения боевого искусства карате.
 - история возникновения боевого искусства тхекван-до
 - история возникновения боевого искусства айки-до
 - история возникновения боевого искусства самбо
 - история возникновения боевого искусства русский стиль
2. Русский стиль рукопашного боя по системе Кадочникова:
 - система рычагов в русском стиле.
 - работа с подручными средствами.
 - работа с предметами обихода.
3. Общеразвивающие и специально-подготовленные упражнения:
 - упражнения на развитие гибкости.
 - упражнения на развитие силы.
 - упражнения на развитие выносливости.
 - упражнения на развитие ловкости.
4. Обучение элементам техники рукопашного боя:
 - базовая техника рукопашного боя
 - обучение блоков
 - понятие технической подготовки
 - средства и методы технической подготовки
5. Освобождение от захватов:
 - последовательность обучения технике освобождения от захватов
 - использование осей вращения для освобождения от захвата
 - техника передвижения
6. Обучение элементам ударной техники:
 - понятие технической подготовки
 - средства и методы технической подготовки
 - последовательность обучения ударной техники
 - взаимодействие тактической и технической подготовки
7. Обучение элементам бросковой техники:
 - общая и специальная физическая подготовка
 - средства и методы развития физических качеств
 - последовательность развития физических качеств в недельном цикле
8. Защита от вооруженного ножом противника:
 - техника ухода от противника с ножом
 - обучение средствам и методам тактической подготовки против человека с оружием
 - особенность занятий в группе с оружием
9. Защита от вооруженного палкой противника:
 - техника ухода от противника с палкой
 - особенность занятий учебно-тренировочных групп
 - необходимое развитие физических качеств для работы с предметом
10. Защита от вооруженного цепью противника:
 - особенности занятий группы начальной подготовки
 - периодизация спортсменов занятие с оружием
 - занятия по теоретической подготовке

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

1. Элементы единоборств.
2. Формирование двигательных навыков применения техники освобождения от захватов, как приема самозащиты.
3. План-конспект занятия по классической борьбе с группой начинающих.
4. План-конспект урока по вольной борьбе.
5. План-конспект урока по самбо.
6. План-конспект урока по дзюдо.
7. План-конспект урока по спортивным единоборствам для 7-9 классов.
8. План-конспект урока по спортивным единоборствам для 10-11 классов.

Задания на практическую подготовку

Технические действия в стойке

- перевод в партер рывком за руку;
- перевод в партер рывком под руку;
- бросок через спину с захватом руки и шеи;
- бросок через спину (на время и качество);
- бросок «Вертушкой» (на время и качество);
- бросок «скручиванием» (на время и качество);
- бросок прогибом с захватом двух рук сверху (качество);
- комбинация: перевод в партер – «Вертушка»;
- комбинация: прогибом – бросок через спину.

Технические действия в партере

- переворот с захватом руки сбоку;
- переворот рычагом;
- перевод накатом (партнер сопротивляется);
- переворот «ключом» (партнер сопротивляется);
- переворот «обратным ключом» и защита от него (партнер сопротивляется).

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля является практическая подготовка, конспект занятия, реферат, устный опрос, тестирование

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература

1. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 264 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/515801>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» : приказ Министерства спорта Российской Федерации. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 29 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87540.html>

6.2. Дополнительная литература

1. Боевые искусства и спортивные единоборства Востока и Запада: история, современность и перспективы / ред.: В.Б. Гармаев, С.К. Марьясов. — Улан-Удэ : Бурятский государственный

- университет, 2014 .— 184 с. — Текст: электронный. - URL: <https://rucont.ru/efd/292251>
2. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 183 с. —Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/516922>
3. Методы определения пика спортивной формы в единоборствах : учебно-методическое пособие / Н. А. Вареников, И. Е. Попова, Е. А. Двурекова [и др.]. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 71 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310400>
4. Спортивные единоборства в системе физического воспитания студентов : учебное пособие / сост. В. А. Клименко. — Хабаровск : ДВГУПС, 2022. — 84 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/339470>
5. Степанов, С.В. Единоборства как средство развития личности : учебник / Е.В. Головихин; С.В. Степанов .— Москва : Советский спорт, 2020 .— 653 с.— Текст: электронный. - URL: <https://rucont.ru/efd/744410>

6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.vosmgou.ru
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.rsl.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Спортивные единоборства», авторы: Сулим А.С., Брызгалова Р.М.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Лицензионное программное обеспечение:

Прикладное программное обеспечение общего назначения (текстовые процессоры, электронные таблицы, программы для работы с графикой, музыкальные редакторы и программы работы со звуком, браузеры);

Прикладное программное обеспечение специального назначения (педагогические программные средства);

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravо.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных

консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду ГУП;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

Для проведения практических занятий по спортивным единоборствам используется: зал для единоборств, татами, штанга разборная, манекены, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели (2-10 кг), эспандеры, набивные мячи (5-8 кг), канат, гимнастические палки, силовые тренажеры, весовые гири, скакалки, станок для развития силы кисти, гимнастическая стенка, кольца подвесные.