

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:
6b5279da4e034bfff6791728090a5b7b559f6b9e2

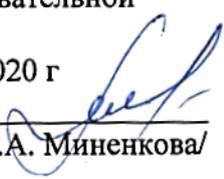
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления


/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Председатель


/П.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Спортивные единоборства

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

Бакалавр

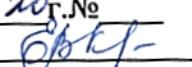
Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 20 20 г. №

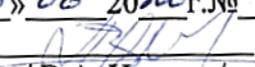
Председатель УМКом


/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики

Протокол « 10 » 06 20 20 г. № 11

Зав. кафедрой


/В.А. Иванов/

Мытищи
2020

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 «Спортивные единоборства» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от «22» февраля 2018 г. № 121.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объём и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	27
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	28
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	28

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.

ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы

ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое.

ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В структуре ОП ВО дисциплина «Спортивные единоборства» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Элективные дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору.

Дисциплина «Спортивные единоборства» тесно связана с дисциплиной «Гимнастика», «Анатомия человека», «Физиология спорта», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения педагогической практики, проведения научно-исследовательской работы и изучения теории и методики физической культуры.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2

Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	36.2
Лекции	12
Практические	24
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2
Зачет/зачет с оценкой	0.2
Самостоятельная работа	28
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачёт в 5 семестре.

3.2.Содержание дисциплины По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел I. Теоретические основы спортивных единоборств			
<p>Тема 1. История спортивных единоборств. Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в вольной (греко-римской) борьбе.</p> <p>Исторический обзор состояния и развития спортивных единоборств. Успехи советских и российских борцов на Чемпионатах мира и Олимпийских играх. Перспективы развития спортивных единоборств.</p> <p>Основные понятия о вольной и греко-римской борьбе. Терминология принятая в спортивных единоборствах. Термины тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Классификация техники, тактики в спортивных единоборствах, средства и методы тренировки.</p>	2		2
<p>Тема 2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса.</p> <p>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).</p> <p>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>	4	2	4

<p>Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.</p> <p>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>	4	2	4
<p>Раздел II. Техника и тактика обучения техническим приёмам и действиям в спортивных единоборствах</p>			
<p>Тема 1. Техника вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения.</p> <p><u>Борьба в партере.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>броски</i>: прогибом, вращением «вертушка», сбиванием, скручиванием, седом, подворотом, поворотом «мельница»; - <i>перевороты</i>: скручиванием, разгибанием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, забеганием. <p><u>Борьба в стойке.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <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, дожисмы, уходы и контрприёмы с уходом с моста.</i> - <i>имитация технических действий с манекеном</i> - <i>учебные и учебно – тренировочные схватки</i> 	2	6	6
<p>Тема 2. Тактика вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения.</p> <p><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></p> <p>Вызов, выведение из равновесия, сковывание, угроза, элементы маневрирования, двойной обман, выжидание.</p>	4	8	6

<p>Тема 3. Правила соревнований. Судейство. Судейская жестикуляция.</p> <p>Программа соревнований, весовые категории, форма одежды, ковёр, медицинская служба, допинг.</p> <p><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.</p> <p><i>Проведение соревнований:</i> взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, «спаринг», снятие с соревнований, протокольная церемония, классификация команд при индивидуальных соревнованиях, классификация команд при командных соревнованиях.</p> <p><i>Схватка:</i> продолжительность схваток, вызов участников, представление участников, старт, остановка схватки, окончание схватки, остановка и продолжение схватки, типы побед, дополнительное время, тренер.</p> <p><i>Оценка технических действий:</i> оценка важности технических действий и приёмов, опасное положение, запись баллов, броски с «большой амплитудой», оценка технических действий и приёмов.</p> <p><i>Классификационные очки, присуждаемые после схватки:</i> классификационные очки, туше, техническое превосходство.</p> <p><i>Пассивная борьба:</i> борьба в партере в ходе схватки, красная зона, крест (Клинч), жеребьевка, позиции креста в GR, позиции креста в LL.</p> <p><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.</p> <p><i>Протест</i> –подаётся до окончания схватки.</p>	4	6	6
Итого:	12	24	28

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	2	Подбор сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя	Допол. лит-ра 3,6	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для	2	Подбор	Допол. лит-ра	Комплекс

	формирования быстроты принятия решения		сюжетных и бессюжетных, командных и не командных игр по заданию преподавател я.	3,6	сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования выбора принятия решения	2	Подбор сюжетных и бессюжетных, командных и не командных игр по заданию преподавател я	Допол. лит-ра 3, 6	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
Совершенство вание технических действий	Индивидуальные действия в защите и нападении	4	Подготовка реферата Подготовка к сдаче специальных контрольных упражнений	Основ.лит-ра 1 Допол. лит-ра 1,2	Реферат Сдача специальных контрольных упражнений
Планы- конспекты учебно- тренировочн ых занятий	Составление планов-конспектов учебно- тренировочных занятий и планов тренировочных микроциклов, картотек	6	Подготовка конспекта урока Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Основ.лит-ра 1 Допол. лит-ра 5,7	Конспект урока Сдача контрольных нормативов
Педагогическ ие наблюдения	Проведение педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью и её регистрация	6	Подготовка к устному опросу	Основ.лит-ра 1 Допол. лит-ра 4,7	Устный опрос
Организация работы по борьбе	Особенности организации и методического обеспечения работы по борьбе в общеобразовательн ой школе, дошкольных учреждениях, спортивно-	6	Подготовка к устному опросу. Подготовка конспекта урока	Основ.лит-ра 3 Допол. лит-ра 3,4,6	Устный опрос Конспект урока

	оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий по борьбе. Праздники, массовые мероприятия				
Итого:		28			

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
ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое.	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий	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: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Текущий контроль: Устный опрос. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 баллов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования	Текущий контроль: Устный опрос. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Промежуточная аттестация:	61-100 баллов

			<p>индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации; 	Зачёт	
ДПК-5:Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	Пороговый	<p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2 Самостоятельная работа</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; 	<p>Текущий контроль:</p> <p>Теоретическое тестирование.</p> <p>Выполнение специальных контрольных упражнений.</p> <p>Реферат.</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>Зачёт</p>	41-60 баллов

			<ul style="list-style-type: none"> - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования. - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту . 		
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия 	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 баллов

			для развития творческих способностей обучающихся;		
	Продвинутой	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. 	Текущий контроль: Устный опрос. Теоретическое тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 баллов

			<ul style="list-style-type: none"> - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом. - способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города. - навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни. 		
ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; 	Текущий контроль: Устный опрос. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 баллов

	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p>Знать: – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания.</p> <p>Уметь: –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>Владеть: – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта.</p>	Текущий контроль: Устный опрос. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 баллов
					100б

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 Кащеев
- 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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

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).

Общая физическая подготовленность

- подтягивание на перекладине (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- челночный бег 10x12 м. (время, сек.);
- кувырок вперед - перевод вперед с головы;
- вис на гимнастической стенке - подъем ног до касания носками захваченной рейки (количество раз);
- плавание 100 м. (время)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

1. «Забегания» на мосту.
2. Перевороты с моста.
3. Вставания со стойки на мост и обратно в стойку.
4. Кувырок вперед подъем разгибом.
5. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна).
6. Варианты самостраховки

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
Посещение лекционных и практических занятий	максимум 20 баллов
Составление конспекта урока	максимум 10 баллов
Теоретическое тестирование	максимум 10 баллов
Реферат	максимум 10 баллов
Устный опрос	максимум 10 баллов
Выполнения контрольных нормативов	максимум 10 баллов
Выполнение специальных контрольных упражнений	максимум 10 баллов

Теоретический зачёт	максимум 20 баллов
---------------------	--------------------

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Шкала оценки посещаемости

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	20 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	14-18 баллов
Нерегулярное посещение занятий	6-10 баллов
Регулярные пропуски	0-4 баллов

Шкала оценки контрольных нормативов

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	9-10 баллов	6-8 баллов	3-5 баллов	9-10 баллов	6-8 баллов	3-5 баллов
Челночный бег 3x10м,с	8.5	9.3	10.0	8.9	9.5	10.1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол. раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол. раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лёжа (кол. раз)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол. раз)	13	9	6	11	8	5
Прыжок в длину с места, см.	190	165	140	180	155	130

Шкала оценки специальных контрольных упражнений

№ 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 поочередным 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 вперед подъем разгибом.	Выполняется четко, 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 вперед 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 урока

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 соответствуют 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.	8-10 баллов
Ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	6-8 баллов
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.	3-5 баллов
Ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0-2 балла

Критерии оценки тестирования

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

Шкала оценки теоретического зачёта

Критерии	Количество баллов
<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями 	20 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; 	

<ul style="list-style-type: none"> - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий 	15 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий 	10 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий 	5 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - студент не ответил на вопрос 	0 баллов

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Основная литература:

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс].- 2-е изд. - М.: Сов. спорт, 2012. - 256с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210472

Дополнительная литература:

1. Близневский, А.А. Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов [Электронный ресурс] /Близневский А.А., Шумилина А.П. - Красноярск: СФУ, 2015. - 92 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=549468>
2. Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны [Электронный ресурс]. - М. : Рипол Классик, 2013. - 256 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227374>
3. Матушак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы [Текст] : учеб. пособие. - М.: Инфра-М, 2013. - 292с.
4. Стрельников, В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс] /В.А. Стрельников, В.А. Толстикова, В.А. Кузьмин. - М.: ИНФРА-М, 2013. -112с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=374611>
5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие /под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд. – Минск: Выш. школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
6. Чертов, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

7. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: науч.-метод. основы подготовки борцов. - Махачкала : Эпоха, 2011. - 368 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024>

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.vosmgou.ru- Виртуальная образовательная среда МГОУ

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические указания по практическим занятиям. Автор-составитель Сулим А.С., Брызгалова Р.М

2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Автор-составитель Сулим А.С., Брызгалова Р.М

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravov.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 МГОУ;

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

Для проведения практических занятий 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.