

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

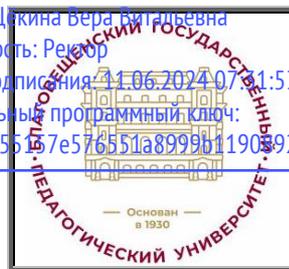
ФИО: Щакина Вера Михайловна

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.06.2024 07:31:53

Уникальный программный ключ:

a2232a55b7e576551a8999b1190892af53989420420336ffb573a454e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО БГПУ  
  
**Р.В. Федоров**  
«25» мая 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ  
ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Направление подготовки  
44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята**  
на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 8 от «25» мая 2022 г.)

**Благовещенск 2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>5</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ "Единоборства с методикой преподавания" .....</b>	<b>6</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>7</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>15</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>15</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>15</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>17</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель освоения учебной дисциплины:** формирование знаний и практических навыков в области теории и методики спортивных единоборств, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза.

**Задачи освоения учебной дисциплины:** подготовка бакалавров к педагогической деятельности во всех типах образовательных учреждений.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина «Лечебная физкультура и массаж» относится к блоку Б1 (Б1.В.01.07).

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3:

- **ОПК - 2.** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), индикаторами достижения которой является:

- ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

- **ОПК - 7.** Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, индикаторами достижения которой является:

- ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.

- **ПК - 1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, индикаторами достижения которой является:

- ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.

- ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся.

- ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

- **ПК - 2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования, индикаторами достижения которой является:

- ПК-2.8 Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода.

- **ПК - 3.** Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области, индикаторами достижения которой является:

- ПК-3.1 Совместно с обучающимися формулирует проблемную тематику учебного проекта.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения студент должен

- **знать:**

- исторические аспекты становления и развития спортивных единоборств (ударных бросковых);

- основы техники спортивных единоборств (ударных и бросковых);

- основные принципы, средства и методы обучения в единоборствах;

- особенности преподавания элементов борьбы в различных общеобразовательных учреждениях;
  - правила проведения соревнований по отдельным видам единоборств.
- уметь:**
- выполнять специально-подготовительные упражнения борца;
  - формулировать конкретные задачи преподавания единоборств в соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий;
- оценивать эффективность занятий спортивными единоборствами;
- владеть:**
- методикой обучения отдельным видам единоборств и организационными приемами работы с занимающимися;
  - методикой проведения отдельных частей урока и в целом;
  - умениями в судействе учебных схваток.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Единоборства с методикой преподавания»** составляет 2 з.е. (72 ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Единоборства с методикой преподавания	3	6	72	2

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

#### Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	36	36
Лекции	2	2
Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	36	36
Вид итогового контроля		зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции и	Практические занятия	
1	История возникновения и развития спортивных единоборств	11	1	4	6
2	Краткая характеристика ударных спортивных единоборств	21	1	10	10
3	Краткая характеристика бросковых спортивных единоборств	20		10	10

4	Методика подготовки в единоборствах	20		10	10
<b>Зачёт</b>					
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Интерактивное обучение по дисциплине  
"Единоборства с методикой преподавания"**

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1	Краткая характеристика бросковых спортивных единоборств	ПР	Работа в малых группах	6
2	Методика подготовки в единоборствах	ПР	Работа в малых группах	6
			12 часов	

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

**Тема 1. История возникновения и развития спортивных единоборств**

История возникновения и развития спортивных единоборств. Развитие единоборств с древнейших времен до настоящего времени. Олимпийские, международные и национальные виды единоборств. Научно-теоретические основы спортивной борьбы. Виды борьбы.

**Тема 2. Краткая характеристика ударных спортивных единоборств**

Виды ударных единоборств. Бокс, рукопашный бой, тхэквондо, каратэ, кикбоксинг др. Определение быстроты реакций в единоборствах. Развитие силы и выносливости. Техника бокса, рукопашного боя, карате, кикбоксинга.

**Тема 3. Краткая характеристика бросковых спортивных единоборств**

Краткая характеристика греко-римской борьбы, вольной борьбы, самбо. Техника греко-римской борьбы. Перевороты, накаты, броски. Техника вольной борьбы. Проходы в ноги, броски и повороты. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Психологическая подготовка.

**Тема 4. Методика подготовки в единоборствах**

Обучение основам акробатики и само страховки. Разучивание техники падений. Специально-подготовительные упражнения; приемы само страховки, падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка;

Основы обучения технико-тактическим действиям в единоборствах. Организация и содержание занятий спортивной борьбой. Техничко-тактические действия. Техника борьбы в партере. Основы обучения технико-тактическим действиям в единоборствах. Обучение технике борьбы в различных стойках. Построение комбинаций бросков. Тактика построения поединка. Основы обучения технико-тактическим действиям в единоборствах. Тренировочная и соревновательная деятельность в единоборствах. Формы организации занятий в единоборствах. Основы спортивной тренировки в единоборствах. Организация и проведение соревнований в бросковых единоборствах, методика судейства

### 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение курса "Единоборства" позволяет расширить двигательный опыт

занимающихся. Систематические занятия единоборствами позволяют существенно воздействовать в целом на физическое состояние и отдельные компоненты телосложения занимающихся, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

На практических занятиях необходимо следить за своим самочувствием, а также соблюдать технику безопасности при выполнении технических приемов.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач фитнеса с использованием при этом многообразных методических приёмов.

Изучение курса «Единоборства» тесно связано и базируется на знаниях слушателей в таких областях как: медико-биологические, теория и методика физического воспитания, возрастная морфология, физиология, психология, педагогика, что необходимо учитывать при подготовке к занятиям.

*Методические рекомендации для подготовки к зачету:*

1. Составить комплекс упражнений в соответствии с пройденным материалом, пользуясь конспектами лекций и обратившись к рекомендуемым источникам литературы.

#### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Единоборства с методикой преподавания»**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Формы/виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
1	История возникновения и развития спортивных единоборств	Чтение специальной литературы	6
2	Краткая характеристика ударных спортивных единоборств	Подготовка к практическому занятию Разработка конспекта	10
3	Краткая характеристика бросковых спортивных единоборств	Подготовка к практическому занятию Разработка конспекта	10
4	Методика подготовки в единоборствах	Подготовка к практическому занятию Разработка конспекта	10
<b>ИТОГО</b>			<b>34 ч.</b>

#### **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ "Единоборства с методикой преподавания"**

##### **Тема 1. История возникновения и развития спортивных единоборств**

1. История возникновения и развития спортивных единоборств.
2. Развитие единоборств с древнейших времен до настоящего времени.
3. Олимпийские, международные и национальные виды единоборств.
4. Научно-теоретические основы спортивной борьбы. Виды борьбы.

##### **Литература:**

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства: учебник / А.А. /Новиков. - М.:Советский спорт, 2012. - 236 с.
2. Попов, Г.В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. –

Международные отношения, 1993. – 160 с.

### **Тема 2. Краткая характеристика ударных спортивных единоборств**

1. Виды ударных единоборств.
2. Бокс, рукопашный бой, тхэквондо, каратэ, кикбоксинг др.
3. Определение быстроты реакций в единоборствах.
4. Развитие силы и выносливости.
5. бокса, рукопашного боя, карате, кикбоксинга.

#### **Литература:**

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства: учебник / А.А. /Новиков. - М.:Советский спорт, 2012. - 236 с.
2. Попов, Г.В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. – Международные отношения, 1993. – 160 с

### **Тема 3. Краткая характеристика бросковых спортивных единоборств**

1. Краткая характеристика греко-римской борьбы, вольной борьбы, самбо.
2. Техника греко-римской борьбы. Перевороты, накаты, броски.
3. Техника вольной борьбы. Проходы в ноги, броски и повороты.
4. Физическая подготовка в единоборствах.
5. Техническая подготовка в единоборствах.
6. Психологическая подготовка в единоборствах.

#### **Литература:**

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства: учебник / А.А. /Новиков. - М.:Советский спорт, 2012. - 236 с.
2. Попов, Г.В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. – Международные отношения, 1993. – 160 с

### **Тема 4. Методика подготовки в единоборствах**

1. Обучение основам акробатики и само страховки.
2. Разучивание техники падений. Специально-подготовительные упражнения; приемы само страховки, падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка;
3. Основы обучения технико-тактическим действиям в единоборствах.
4. Организация и содержание занятий спортивной борьбой.
5. Техничко-тактические действия. Техника борьбы в партере. Основы обучения технико-тактическим действиям в единоборствах.
6. Обучение технике борьбы в различных стойках. Построение комбинаций бросков. Тактика построения поединка.
7. Основы обучения технико-тактическим действиям в единоборствах.
8. Тренировочная и соревновательная деятельность в единоборствах.
9. Формы организации занятий в единоборствах.
10. Основы спортивной тренировки в единоборствах.
11. Организация и проведение соревнований в бросковых единоборствах, методика судейства

#### **Литература:**

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства: учебник / А.А. /Новиков. - М.:Советский спорт, 2012. - 236 с.
2. Попов, Г.В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. – Международные отношения, 1993. – 160 с.

## **6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

## 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Самостоятельная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>Ответ студенту не зачитывается если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.</li> </ul>
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	<p>Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	<ul style="list-style-type: none"> <li>если в ответе допущены малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрыто содержание вопроса;</li> <li>если допущено 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> <li>студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</li> <li>обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</li> <li>излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.</p>
		Пороговый – 61-	<p>Достигнутый уровень оценки</p>

		75 баллов (удовлетворительно)	результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении

			материала допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Зачет	Низкий - до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
		Пороговый– 61 – 75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: излагает материал неполно, допускает неточности в определении понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый– 76 – 84 баллов (хорошо)	Студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий– 85 – 100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

## 6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### **Критерии оценивания устного ответа на зачете**

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

**Задания для самостоятельной работы:**

- 1) Составить словарь терминов по дисциплине «Единоборства».
- 2) Назовите основные требования к занятиям единоборствами:
- 3) Реферат по тематике курса
- 4) Составьте конспект занятия по единоборствам
- 5) Подобрать упражнения для развития физических качеств борцов

**Примерные темы рефератов и контрольных работ по курсу «Единоборства»**

1. Основные понятия и термины курса "Единоборства".
2. Единоборства в структуре содержания специалистов физической культуры.
3. История развития ударных единоборств.
4. История развития вольной борьбы.
5. История развития греко-римской борьбы.
6. Особенности преподавания спортивной борьбы у детей подросткового возраста.
7. Методические аспекты использования информационных технологий в обучении спортивной борьбе.
8. Особенности изучения спортивной борьбы лицами женского пола.
9. Подготовка, проведение, правила соревнований по бросковым видам единоборств.
10. Воспитательная работа в преподавании спортивной борьбы.
11. Роль спортивной борьбы в системе образования РФ.
12. История и результаты развития единоборств на факультете физической культуры и спорта
13. Исследование уровня здоровья у лиц, занимающихся спортивными единоборствами

**Тесты по курсу «Единоборства с методикой преподавания»**

Инструкция для студента

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к

пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

## **Часть А**

### **1. Тактика –это...**

1) совокупность способов или технических действий нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы.

2) техническое действие самбиста, имеющее цель - добиться победы или преимущества над противником.

3) действие борца, имеющее цель - нейтрализовать попытку противника выполнить прием. Стойка-это...

1) положения, применяемые борцом, в процессе борьбы (в стойке и партере)

2) положение борца, стоящего на ногах, необходимое для ведения маневренной борьбы. Различают правую, левую, фронтальную, низкую и высокую стойки, применяемые на ближней, средней и дальней (по отношению к партнеру) дистанциях.

3) действие борца, имеющее цель нейтрализовать попытку противника выполнить прием.

### **2.Стойка фронтальная - это...**

1) положение борца в стойке, при котором его стопы находятся во фронтальной плоскости его тела.

2) положение борца, стоящего в стойке, в полный рост или слегка наклонившись.

3) положение борца в стойке, согнувшись в тазобедренном суставе (на согнутых в коленях ногах).

### **3. Бросок через голову –это...**

1) бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

2) бросок с подставлением ноги к ногам противника сбоку.

3) бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и упираясь ногой в животили в ногу противника, перебрасывает его через себя.

### **4.Бедро (бросок через спину)- это...**

1) бросок с подставлением ноги к ногам противника сбоку.

2) бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и упираясь ногой в животили в ногу противника, перебрасывает его через себя.

3) бросок, выполняемый за счет подбивания ног или нижней части туловища противника задней или боковой поверхностью таза.

### **5.Задняя подножка – это...**

1) бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника сзади.

2) бросок, выполняемый за счет подбивания ног или нижней части туловища противника задней или боковой поверхностью таза.

3) бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и упираясь ногой в животили в ногу противника, перебрасывает его через себя.

### **6.Захват рычагом – это...**

1) захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

2) захват для выполнения переворачивания, при котором борец захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

3) захват, при котором с другой стороны руки имеется какая-либо часть тела противника.

### **7. Мельница –это...**

- 1) бросок, выполняемый с помощью одновременного встречного движения ног, воздействующих на ноги и туловище противника.
- 2) бросок, выполняемый захватом руки и ноги, подниманием противника на спину, поворотом головой вниз и последующим сбрасыванием спиной на ковер.
- 3) зацеп разноименной ноги противника изнутри голенью и стопой.

### **8. Рычаг локтя...**

- 1) действие атакующего, приводящее к болевому приему на выпрямленной конечности атакуемого.
- 2) прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате бо- левого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением в область су- става.
- 3) болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

### **Часть В**

1. Выберите правильные варианты. Стойка борца может быть: а) фронтальная; б) боковая; в) прямая; г) согнутая

2. Сопоставьте понятия

- а) Дальняя дистанция. А. Противники захватывают друг друга за одежду на груди и пояс спереди.
- б) Средняя дистанция Б. Противники захватывают друг друга за рукава и одежду на груди.

в) Ближняя дистанция. В. захват происходит на спине.

3. Вставьте пропущенные слова.

Болевые приемы- это действия борца, имеющие цель путем ..... заставить про- тивника признать себя побежденным.

4. Вставьте пропущенное слово.

..... - умения, закрепившиеся до автоматизма в результате многократного приме- нения изучаемого технического действия и схватках различного характера.

5. Метод срочной информации -когда борец в ходе практического выполнения при- ема получает ..... информацию о степени расхождения истинных и заданных параметров движений (пространственных, временных, силовых, ритмических).

### **Часть С**

1. По типу организации занятия спортивной борьбой могут быть ...

2. Перечислите методы разучивания двигательного действия.

3. Метод разучивания по частям – это...

4. В чем заключается принцип сознательности при обучении в спортивной борьбе.

5. Перечислите варианты демонстрации движений.

### **Вопросы к зачету по дисциплине «Единоборства с методикой преподавания»**

1. Основные понятия и термины курса "Единоборства".
2. Особенности организации и проведения занятий по единоборствам в школе
3. Внеклассная работа по единоборствам в школе (на примере греко- римской, вольной борьбы, борьбы самбо, дзюдо, каратэ, пауэрлифтингу и др.).
4. Подвижные игры с элементами единоборств как средство подготовки юных бор- цов.
5. Особенности методики обучения и тренировки детей школьного возраста по единоборствам (на примере греко-римской, вольной борьбе, борьбе самбо, дзюдо,

каратэ,пауэрлифтингу).

6.Методика обучения техническим действиям в единоборствах на уроках в школе.Оценка успеваемости.

7.Общая физическая и специальная физическая подготовка в занятиях с юнымиединоборцами (самбистами, дзюдоистами, каратистами, пауэрлифтингу).

8.Методика совершенствования технических действий на занятиях с юными единоборцами.

9.Планирование, учет учебной и внеклассной работы по единоборствам в школе.Нормы допустимых нагрузок для юных единоборцев.

10.Физическая подготовка на занятиях по единоборствам (борьбе, самбо, дзюдо, каратэ, пауэрлифтингу) с детьми подготовительной, подростковой и младшей юношеских групп в ДСШ.

11.Содержание занятий в учебно-тренировочной работе ДСШ по единоборствам (борьбе самбо, дзюдо, каратэ, пауэрлифтингу) в подготовительном, соревновательном и переходом периодах.

12.Эволюция правил соревнований по дзюдо (греко-римской, вольной борьбы,самбо, дзюдо) и их влияние на развитие техники и тактики схватки.

13.Техника безопасности и профилактики травматизма на уроках и учебно-тренировочных занятиях по единоборствам.

14.История развития и современное состояние греко-римской борьбы (вольной,самбо, дзюдо, каратэ, пауэрлифтингу).

15.Основы построения тренировочного процесса при занятиях единоборствами.

16.Единоборства России, их история и особенности.

17.Применение технических средств в обучении и тренировке единоборцев.

18.Организация учебно-тренировочного процесса по единоборствам со школьниками.

19.Занятия единоборствами (или конкретным видом) как средство воспитания (самовоспитания) и совершенствования (самосовершенствования) личности.

20.Психорегуляция в единоборстве (вид – по выбору).

21.Характеристика физкультурно-оздоровительного, спортивного, зрелищного ивоенно-прикладного направления единоборств (в целом или по выбору).

22.Организация и проведение соревнований по единоборствам (на выбор)

### **Перечень технических действий и требования к ним практического зачета покурсу " Единоборства с методикой преподавания"**

1. Страховка при падении на бок
2. Страховка при падении вперед
3. Удержание сбоку
4. Удержание поперек
- 5.Забегание вокруг головы из упора головой в ковер
- 6.Болевой прием- рычаг локтя захватом руки между ног
- 7.Бросок через бедро с падением.
8. Бросок задняя подножка под выставленную ногу.
9. Бросок «Мельница».
- 10.Переворот рычагом, с последующим переходом на удержание сбоку.

Примечание: необходимо уметь выполнять все вышеперечисленные технические

действия, без явных искажений в технике. Каждый отдельный прием оценивается по пятибалльной системе. Для получения зачета требуется выполнить упражнение на отметкуне ниже чем удовлетворительно.

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений**

## **И НАВЫКОВ**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

Процедура оценивания знаний умений и навыков определяется СТО БГПУ «Положение о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся».

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

1. Использование системы электронного обучения (СЭО) БГПУ:  
- система электронного обучения Moodle – разработка и комплексное использование электронных ресурсов курсов;
2. Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.
3. Работа с электронными ресурсами удаленного доступа (электронно-библиотечная система издательства «Лань», университетская библиотека ONLINE, вирту- альные читальные залы Российской государственной библиотеки и др.).
4. Сайт журнала "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
5. Школьные страницы [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://schools.keldysh.ru>, свободный
6. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим до-ступа: <http://school.edu.ru>, свободный

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе

«Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую по- мощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства: учебник / А.А. /Новиков. - М.: Советский спорт, 2012. - 236 с. Режим доступа: <https://book.org/book/2887252/307d5c> (25 экз) (13 экз – печатные – библиотека)
2. Попов, Г.В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. – Международные отношения, 1993. – 160 с (10 экз)
2. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. вузов /Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2002. – 592с.

#### Дополнительная

1. Агафонов, Э.В. Борьба Самбо: учебное пособие / Э.В.Агафонов, В.А. Хориков.  
- М: ИНФА – М, 1998.- 100 с.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / Алиханов Иван Иванович.  
- 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 303 с.: ил.
3. Бокс. Теория и методика: Учебник/ Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.)/ Под общей редакцией Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. -767с.: ил.
4. Борьба вольная: Пример. прогр. для системы дополн. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Сов. спорт, 2003. - 216 с.: табл.
5. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, технику- мов физ. культуры и уч-щ Олимп. резерва: доп. м-вом образования РФ / Коллектив авт. под общ. ред. Ю.А. Шулики. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 796 с.: ил., таб.
6. Борьба классическая и вольная. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Вольная борьба: программа дисциплины федер. компонента цикла СД ГОС понаправлению 521900 Физ. культура / РГАФК; сост. Купцов А.П. - М., 2002. - 104 с.
8. Герасимов, К.А. Специальная физическая подготовка (самбо): учебное пособие /К.А.Герасимов. - Саратов : СЮИ, 1999. - 214 с.
9. Греко-римская борьба для начинающих / Шулика Ю.А. [и др.]. - Ростов н/Д:Феникс, 2006. - 238 с.: ил.
10. Греко-римская борьба: Пример. прогр. спорт. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 270 с.: табл.
11. Греко-римская борьба: учеб. для вузов физ. культуры / [Под. общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой]. - М.: Терра - спорт: Олимпия Press, 2005. - 255 с.
12. Грищенко, В.Н. Поединки на татами / Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. - 2-изд., перераб. и доп. - Минск: Полымя, 1992. - 207 с.: ил.
13. Грузных, Г.М. Классическая борьба: Формирование основ ведения единобор-ства: Учебное пособие / Грузных Г.М. - Омск: ОГИФК, 1987. - 67 с.
14. Дементьев В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специали- стов-тренеров по спортивной борьбе / Дементьев В.Л. - М.: [СпортАкадемПресс], 2002. - 108 с.: ил.
15. Дзюдо: Учеб. пособие для спорт. шк. (рекомендовано для учебно - тренировоч- ных групп четвертого года обучения, 1 киу, коричнев. пояс) / Федерация дзюдо г. Москвы. - М., 1999. - 35 с.: ил.
16. Еганов, А. В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности: учеб. пособие / Еганов А. В; УралГАФК. - Челябинск, 1997. - 54 с.: ил.
17. Иващенко, В.В. Педагогические и методические аспекты силовой подготовки юных борцов / Иващенко Владимир Васильевич. - Краснодар: Просвещение - ЮГ, 2001. - 39 с.: табл.
18. Игуменов, В.М. Соревновательная надежность борцов греко-римского стиля исредства ее тренировки / Игуменов В.М., Шиян В.В., Блеер А.Н.; РГАФК. - М.: б. и., 1998.

- 106 с.: табл.

19. Климов, В.К. Основы физического воспитания. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка (практическое пособие для инструкторов и тренеров/В.К.Климов. - Брянск, 2001. - 80 с.

20. Короновский, В.Н. Защита и нападение / В.Н. Короновский, М.Я. Яковлев. -М.: Гранд-Фаир, 2005. - 349 с.: ил.

21. Крикуха, Ю.А. Греко-римская борьба: основы подбора и планирования учебно-го материала в группах подготовки юных борцов : учеб. пособие / Крикуха Ю.А., Грузных Г.М.; СибГАФК. - Омск, 1999. - 71 с.

22. Кулик, Н.Г. Особенности соревновательной деятельности самбистов: Метод. разработ. для студентов специализации и слушателей ВШТ РГАФК / Кулик Н.Г., Шиян В.В.; РГАФК. - М., 1993. - 30 с.

23. Лебедев, И.В. Самозащита и борьба / И.В. Лебедев, В.С. Ощепков. - М.: Гранд-Фаир, 2004. - 233 с.: ил.

24. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы /Медведь А.В., Кочурко Е.И. - Минск: Полымя, 1985. - 142 с.

25. Миндиашвили, Д.Г. Система подготовки борцов международного класса: учеб.пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т. - Красноярск, 1996. - 103 с.: табл.

26. Спортивная борьба: учебное пособие для студентов пед. институтов и институтов ФК.- М.: Физкультура и спорт, 1985.

27. Теория и методика бокса: учебник/ под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009 – 272 с.

28. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика (и др.). – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800с., ил.

29. Харлампиев, А.А. Техника борьбы самбо /А.А.Харламов. - М.: Физкультура и спорт, 1960.

30. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо; под редакцией С.Е Табакова / Е.М.Чумаков. -М.: Физкультура и спорт, 1998.

## **9.2 Базы данных и информационно-справочной системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
3. Электронный журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>
4. Научная электронная библиотека «Юрайт» - <https://urait.ru/bcode/466072>
5. Портал «Спортивная медицина» - <https://www.sportmedicine.ru/>

## **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном всем необходимым инвентарем: борцовский ковер, спортивный инвентарь для практических занятий

**Разработчик:** Горбунов М.М., к.б.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья

### 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 учебном году на заседании кафедры (протокол № \_\_\_ от \_\_\_ 2023 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением:	