

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет им.
Р.Гамзатова"

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств.



Рабочая программа дисциплины
Б1.В.02. МОДУЛЬ «ПРЕДМЕТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ»
Б1.В.02.03 ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения –очная, заочная

Год приема – 2024

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	7	108	14	34			60	зачет	
заочная	7	108	4	12			92	зачет	

Махачкала, 2024

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.02.03 «Отечественные виды единоборств» является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.02.03 «Отечественные виды единоборств» относится к дисциплинам вариативной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.В.02.03 «Отечественные виды единоборств» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Технологии спортивной тренировки», «Управление спортивной подготовкой в избранном виде».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7.ПК-1. В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной	- влияние приемов спортивной борьбы на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в	- использовать средства различных видов спортивной борьбы с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - выполнять упражнений из спортивной борьбы на	- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивная борьба с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов борцовских приемов с учётом их воздействия на

<p>социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>спортивной борьбе; - методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами спортивной борьбы</p>	<p>различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм</p>	<p>функциональные и двигательные возможности занимающихся; - способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>
<p>ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p>	<p>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Спортивная борьба» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных технических действий из борьбы, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы; - особенности и методику преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по спортивной борьбе;</p>	<p>- формулировать цели и задачи преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учетом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание занятий спортивной борьбы в соответствии с поставленными целями и задачами для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы различных форм работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий спортивной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения</p>	<p>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбы для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения соревнований по спортивной борьбе; - борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности</p>

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов). Дисциплина изучается в 7 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№7
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	108		108
1. Контактная работа:	40		40
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	14		14
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	34		34
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	60		60
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№7
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	108		108
1. Контактная работа:	12		12
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4		4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	10		10
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	91		91
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	3		3
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо.	20	2		4	12
2	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни.	20	2		4	12
3	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	24	4		6	12
4	Удержание соперника, переходы на	24	4		6	12

	удержание. Броски через бедро, голову, спину, плечо, (плечи («мельница»); броски захватом ног, выведением из равновесия, прогибом (через грудь), вращением. Зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи.					
5	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	20	2		6	12
	Итого:	108	14		34	60

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо.		2		2	18
2	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни.		2		2	18
3	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.				2	18
4	Удержание соперника, переходы на удержание. Броски через бедро, голову, спину, плечо, (плечи («мельница»); броски захватом ног, выведением из равновесия, прогибом (через грудь), вращением. Зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи.				2	18
5	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.				2	19
	Часы на контроль					
	Итого:	108	4		10	91

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1.Зарождение и возникновение единоборств. Самбо

История и развитие самбо в России. Новые направления в развитии самбо (пляжное самбо, фитнес самбо). Правила безопасности при проведении тренировок. Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.

Тема 2.Единоборства, как неотъемлемая часть жизни.

Самбо, как философия здорового образа жизни.
Самбо в школе. Самбо в вузе. Выдающиеся спортсмены России.
Успехи российских борцов на международной арене.

Тема 3. Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.

Изучение приёмов падения:

Изучить падения из разных положений: в стойке, в партере, самостоятельные падения, падения с использованием партнера. Изучить группировки. Кувырки. Заваливание.

Удержание с захватом ноги и шеи:

Удержания: удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек. Удержание верхом.

Удержание между ног. Удержание с захватом ноги и шеи.

Болевые приёмы:

Болевые приемы. Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног. Рычаг локтевого сустава лежа на животе. Рычаг локтевого сустава через бедро от удержания сбоку.

Рычаг локтевого сустава дальней руки. Узел плечевого сустава.

Переходы на болевые приемы. Рычаг локтевого сустава из положения противника ничком с кувырком через плечо. Рычаг локтевого сустава из стойки прыжком. Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног.

Переразгибание (рычаг) коленного сустава.

Разъединение суставных поверхностей колена.

Тема 4. Удержание соперника, переходы на удержание.

Броски через бедро, голову, спину, плечо, (плечи («мельница»); броски захватом ног, выведением из равновесия, прогибом (через грудь), вращением.

Зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи.

Удержание. Затягиванием куртки.

Рычагом предплечий. Рычагом предплечья из под плеча. Рычагом предплечья поднимая руку. Встречным затягиванием куртки. Затягиванием куртки с отведением плеча.

Надавливанием предплечья. Рычагом предплечья из-под руки и затягиванием куртки.

Бросок через бедро:

Бросок через бедро. Выведение противника из равновесия.

Разучивание броска. Разучивание приземления и самостраховки. Кувырки.

Процесс заваливания: в стойке, в партере.

Зацеп голенью изнутри:

Зацеп голенью изнутри. Выведение противника из равновесия.

Разучивание броска. Разучивание приземления и самостраховки.

Зацеп голенью снаружи:

Зацеп голенью снаружи. Выведение противника из равновесия.

Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.

Подсечки:

Подсечки. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.

Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.

Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости.

Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости

Тема 5. Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.

Задняя подножка:

Задняя подножка. Выведение противника из равновесия.

Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.

Передняя подножка:

Передняя подножка. Выведение противника из равновесия.

Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.

5.2 Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем.занятии)	Форма отчётности
1	Зарождение и	История и развитие самбо в России. Новые	Устный

	возникновение единоборств. Самбо.	направления в развитии самбо (пляжное самбо, фитнес самбо). Правила безопасности при проведении тренировок. Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.	опрос
2	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни.	Самбо, как философия здорового образа жизни. Самбо в школе. Самбо в вузе. Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов на международной арене.	Устный опрос
3	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	Изучение приёмов падения: Изучить падения из разных положений: в стойке, в партере, самостоятельные падения, падения с использованием партнера. Изучить группировки. Кувырки. Заваливание. Удержание с захватом ноги и шеи: Удержания: удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек. Удержание верхом. Удержание между ног. Удержание с захватом ноги и шеи. Болевые приёмы: Болевые приемы. Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног. Рычаг локтевого сустава лежа на животе. Рычаг локтевого сустава через бедро от удержания сбоку. Рычаг локтевого сустава дальней руки. Узел плечевого сустава. Переходы на болевые приемы. Рычаг локтевого сустава из положения противника ничком с кувырком через плечо. Рычаг локтевого сустава из стойки прыжком. Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног. Переразгибание (рычаг) коленного сустава. Разъединение суставных поверхностей колена.	Устный опрос
4	Удержание соперника, переходы на удержание. Броски через бедро, голову, спину, плечо, (плечи («мельница»); броски захватом ног, выведением из равновесия, прогибом (через грудь), вращением. Зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи.	Удержание. Затягиванием куртки. Рычагом предплечий. Рычагом предплечья из под плеча. Рычагом предплечья поднимая руку. Встречным затягиванием куртки. Затягиванием куртки с отведением плеча. Надавливанием предплечья. Рычагом предплечья из-под руки и затягиванием куртки. Бросок через бедро: Бросок через бедро. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки. Кувырки. Процесс заваливания: в стойке, в партере. Зацеп голенью изнутри: Зацеп голенью изнутри. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки. Зацеп голенью снаружи: Зацеп голенью снаружи. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки. Подсечки:	Устный опрос

		<p>Подсечки. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.</p> <p>Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости.</p> <p>Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости</p>	
5	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	<p>Задняя подножка: Задняя подножка. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.</p> <p>Передняя подножка: Передняя подножка. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.</p>	Устный опрос

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо.	Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.
2	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни.	Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов на международной арене.
3	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног. Переразгибание (рычаг) коленного сустава. Разъединение суставных поверхностей колена.
4	Удержание соперника, переходы на удержание. Броски через бедро, голову, спину, плечо, (плечи («мельница»); броски захватом ног, выведением из равновесия, прогибом (через грудь), вращением. Зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи.	Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости
5	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	Методика обучение технике выполнения перевода нырком под руку, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо.	Написание доклада по теме. Устный опрос	УК-7,ПК-1
2	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни.	Написание доклада по теме. Устный опрос	УК-7,ПК-1
3	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	Написание доклада по теме. Устный опрос	УК-7,ПК-1
4	Удержание соперника, переходы на удержание. Броски через бедро, голову, спину, плечо, (плечи («мельница»)); броски захватом ног, выведением из равновесия, прогибом (через грудь), вращением. Зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи.	Написание доклада по теме. Устный опрос	УК-7,ПК-1
5	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	Написание доклада по теме.	УК-7,ПК-1

При использовании балльно-рейтинговой системы оценивания знаний обучающихся приводится рейтинг-план.

Результаты формирования компетенций по дисциплине оцениваются по балльно-рейтинговой системе.

Всего по дисциплине студент может набрать 100 баллов (или более с учетом бонусных баллов), из которых 20 баллов составляют баллы за посещаемость, 50 – за активность и 30 студент получает на зачете или на экзамене.

Всего по дисциплине предусмотрено два модуля. Для расчета баллов, полученных студентом за модуль и итогового рейтинга с учетом трудоемкости дисциплины, включенной в учебный план, показатели (по посещению, активности, рубежного контроля) перемножаются на соответствующие коэффициенты. Данные коэффициенты определяются отдельно для каждого модуля следующим образом:

Коэффициент посещения - $K_{\text{посещ.}} = 10 / N_{\text{зан.}}$

Коэффициент активности - $K_{\text{актив.}} = 25 / N_{\text{актив.}}$

Где:

$N_{\text{зан.}}$ – количество занятий (пар) по дисциплине в данном модуле;

$N_{\text{актив.}}$ – максимальное количество баллов, которое может набрать студент на занятиях (практических, семинарских, лабораторных) в данном модуле + баллы, полученные на рубежном контроле.

Баллы, полученные студентами, заносятся в журнал БРС сразу после окончания занятия, во время которого эти баллы были получены.

Оценка на промежуточном контроле (экзамен) выставляется по результатам баллов, полученным студентом в сумме обоих модулей по следующей таблице

Набранные студентом баллы	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается экзаменом (зачетом с оценкой)	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается зачетом
---------------------------	---	---

от 0 до 50	неудовлетворительно	не зачтено
от 51 до 65	удовлетворительно	зачтено
от 66 до 79	хорошо	
от 80 до 100	отлично	

Для процедуры оценивания используются тесты, контрольные работы.

Наиболее способным студентам преподаватель рекомендует специальную научную разработку отдельных тем и проблем курса в рамках работы кафедрального кружка студенческого научного общества с последующими выступлениями на ежегодных научных конференциях университета.

Тестирование: на практических занятиях реализуется **тестирование** студентов с целью контроля результатов их самостоятельной работы по усвоению основных понятий и тем курса.

Оценка работы с тестовыми заданиями:

0- 20 % правильных ответов оценивается как «неудовлетворительно»; 30-50% - «удовлетворительно»; 60-80% - «хорошо»; 80-100% – «отлично».

Система оценки ответа студента на зачете:

Оценка "незачтено" выставляется при незнании основных вопросов материала или при наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "зачтено" выставляется при достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи. **Система оценки ответа студента на экзамене:**

Оценка за каждый вопрос и итоговая оценка выставляется в 4-х бальной системе: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". При этом:

Оценка "отлично" выставляется при глубоком и всестороннем знании материала учебной программы, грамотном и логически стройном его изложении, умении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "хорошо" выставляется при твердом и достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи.

Оценка "удовлетворительно" выставляется при наличии неточностей в знании основного материала, при допущении ошибок при выполнении практических заданий.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется при незнании основных вопросов экзаменационного билета или наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 1; форма аттестации – зачет.

2. ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

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

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент знает методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен.</p>	<p>Не знает методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами спортивной борьбы</p>
<p>УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет навыками и опытом составления методики спортивной тренировки по борьбе комплексов с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет навыками и опытом проведения приемов спортивной борьбы составления; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допуская незначительные ошибки.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умениями составления комбинаций и приемов спортивной борьбы с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.</p>	<p>Не владеет навыками и опытом составления связок приемов и комбинаций спортивной борьбе с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>
<p>ПК-1Способен осваивать и использовать теоретические</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента</p>	<p>Не знает основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной</p>

<p>знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.</p> <p>ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>	<p>знает основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений</p>	<p>содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>борьбы</p>
<p>ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент умеет отбирать учебное и предметное содержание занятий по спортивной борьбе в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий спортивной борьбе в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на теоретические знания по дисциплине. Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и организации учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий спортивной борьбой. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положениями учебного материала.</p>	<p>Не умеет отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися</p>
<p>ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения борцовским приемам; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине,</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел техникой борьбы и проективными умениями в их</p>	<p>Не владеет умением отбора учебного содержания занятий борьбой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения спортивной борьбы, а также оценки</p>

	ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся	определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проективными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен.	практической реализации; допуская ошибки в организации и проведении занятий спортивной борьбе.	их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся
--	---	---	--	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Как победить любого противника в экстренных ситуациях / сост. С.П. Кашин. - Москва: Рипол Классик, 2014. - 256 с. : ил. - (Искусство реального боя). - ISBN 978-5-38607748-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362646>.
2. Гилазиева, С.Р. Основные приёмы самообороны : учебное пособие / С.Р.Гилазиева, Т.В.Нурматова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2016. - 114 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1607-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467222>

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход / В.А. Толочек ; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. 366 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0299-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430630>.
2. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 боевых приемов / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва : Человек, 2013. - Кн. 2. - 289 с. : ил. - ISBN 978-5-90613115-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461355>
3. Сергиенко, И.В. Уличный кулачный бой. Техника боя. Система обороны / И.В. Сергиенко. - Москва : Издательство «Рипол-Классик», 2013. - 256 с. - (Искусство реального боя). - ISBN 978-5-386-06468-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=2273125.3>

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - eLibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS- iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Microsoft PowerPoint
2. Microsoft Word

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории
2. Экран
3. Мультимедийный проектор
4. Ноутбук.
5. Раздаточный материал
6. Борцовский ковер, спортивная форма

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Авторы: Гаджиагаев С.М., Мансуров Т.М.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.03 ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ

Целью освоения дисциплины Б1.В.02.03 «Отечественные виды единоборств» является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Задачи дисциплины:

- формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической подготовки в единоборствах к работе выпускника в области физической культуры и спорта.
- формирование системы знаний в области теории спорта, организации и содержании разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями занимающихся, классификацию спортивных соревнований, формы планирования, контроля и судейства спортивных соревнований по различным видам единоборств.
- привлечение студентов к активным занятиям единоборствами, и пропаганде здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.03.03 «Отечественные виды единоборств» относится к дисциплинам вариативной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.В.03.03 «Отечественные виды единоборств» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Технологии спортивной тренировки», «Управление спортивной подготовкой в избранном виде».

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7.ПК-1.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- влияние приемов спортивной борьбы на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в спортивной борьбе; - методы и процедуры контроля, оценки и	- использовать средства различных видов спортивной борьбы с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - выполнять упражнений из спортивной борьбы на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы	- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивная борьба с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов борцовских приемов с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности

	самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами спортивной борьбы	организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм	занимающихся; - способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<ul style="list-style-type: none"> - структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Спортивная борьба» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных технических действий из борьбы, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы; - особенности и методику преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по спортивной борьбе; 	<ul style="list-style-type: none"> - формулировать цели и задачи преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание занятий спортивной борьбы в соответствии с поставленными целями и задачами для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий спортивной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбы для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения соревнований по спортивной борьбе; - борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

5. Семестр: 7

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Зарождение и возникновение единоборств. Самбо
2. Единоборства, как неотъемлемая часть жизни.
3. Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.
4. Удержание соперника, переходы на удержание.
5. Подсечки, подхваты (отхваты), подножки.

7.Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет

8. Авторы: Гаджиагаев С.М., Мансуров Т.М.