

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 – 2025

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, 2025

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
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
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические	- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Спортивная борьба» предмета	- формулировать цели и задачи преподавания спортивной борьбы в различных звеньях	- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбы для его

<p>знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p>	<p>«Физическая культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать учебное и предметное содержание занятий спортивной борьбы 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; - оценивать эффективность занятий спортивной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения 	<p>реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№7
Общая трудоемкость 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	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№7
Общая трудоемкость 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 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.	24	4		6	12
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				2	18

	удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.					
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.

Гигиеническиетребования. 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.

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.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется методами самообучения и самоконтроля в двух направлениях:

- для закрепления и углубления знаний и навыков, полученных на лекционных и практических занятиях;

- для самостоятельного изучения отдельных тем и вопросов дисциплины.

Самостоятельная работа осуществляется в виде:

- конспектирования учебной, научной и периодической литературы;
- проработки учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературы);
- подготовки сообщений и докладов к семинарам и практическим занятиям, к участию в тематических дискуссиях, работе научного кружка и конференциях;
- работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами и отчетностью предприятий;
- поиска и обзора научных публикаций и электронных источников информации, подготовки заключения по обзору информации;
- выполнения лабораторных, контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);
- решения практических и ситуационных задач;
- составления аналитических таблиц, графического оформления материала;
- написания рефератов, докладов;
- работы с тестами и контрольными вопросами для самопроверки;
- анализа отчетной информации организаций различных организационно-правовых

форм и видов деятельности;

- моделирования и анализа конкретных проблемных ситуаций;
- написания выводов и предложений на основе проведенного анализа.

Результаты самостоятельной работы контролируются и учитываются при текущем и промежуточном контроле успеваемости обучающегося. При этом проводятся тестирование, экспресс-опрос и фронтальный опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов и сообщений по дополнительному материалу к лекциям, проверка домашних контрольных работ и т.д.

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	ПК-1
2	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни.	Написание доклада по теме. Устный опрос	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	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	ПК-1
5	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя	Написание доклада по теме.	ПК-1

ПОДНОЖКА.		
-----------	--	--

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
 - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 баллов;**
- «зачтено» - **51 и выше балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, поставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 51 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 51 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно-экзаменационно ведомость;
- зачетно-экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно-экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение

каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается. Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

Обучающиеся обязаны выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

Преподаватели обязаны:

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

Преподаватели имеют право:

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

Имеют право вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

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

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>ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические 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>Оценка «отлично» выставляется, если студент знает основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>Не знает основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной 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</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>

		обучения и воспитания.		
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями 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	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения борцовским приемам; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, 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.	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 практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий спортивной борьбе.	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 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:ИРипол 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 болевых приемов / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва : Человек, 2013. - Кн. 2. - 289 с. : ил. - ISBN 978-5-906131-15-7 ; 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. MicrosoftPowerPoint
2. MicrosoftWord

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.

Автор рабочей программы дисциплины: профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, кандидат педагогических наук, профессор Гаджиагаев С.М.-К., доцент кандидат педагогических наук 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
<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»;</p> <p>- основы техники различных технических действий из борьбы, а также требования к ее рациональным вариантам;</p> <p>- основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы;</p> <p>- 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 учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной-координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</p> <p>- отбирать учебное и предметное содержание занятий спортивной борьбы 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,</p>	<p>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбы для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</p> <p>- 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;</p> <p>- навыками организации и проведения соревнований по спортивной борьбе;</p> <p>- борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной</p>

		<p>организационные приёмы различных форм работы с занимающимися;</p> <p>- оценивать эффективность занятий спортивной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения</p>	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.