

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры**

**С. Г. ВАСИН**

# **ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ**

**Методические рекомендации  
к практическим занятиям для студентов 4-го курса  
бакалавриата, обучающихся по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль – Физическая культура  
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018

**ББК 75.1**  
**О 826**

Рекомендовано к печати кафедрой  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 5 от 25 мая 2018 г.

***Рецензент:***

Доцент, кандидат педагогических наук  
***А. С. Соколов***

**Васин С.Г.**

**О 826**      **Отечественные виды единоборств** : методические рекомендации к  
практическим занятиям для студентов 4-го курса бакалавриата, обучающихся по  
направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль – Физическая  
культура очной и заочной формы обучения / С. Г. Васин. - Славянск-на-Кубани :  
Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 35 с., 1экз.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с ФГОС ВО применительно к учебному плану направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

В работе даны рекомендации к проведению практических занятий, задания по изучаемым темам, различные методики, которые позволяют применить теоретические знания на практике, а также различные нормативы для оценки знаний, умений и навыков, полученных студентами в процессе обучения.

Издание адресовано студентам 4-го курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль – Физическая культура очной формы обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.1

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины .....	4
1.1 Цель освоения дисциплины .....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Содержание разделов дисциплины .....	6
2.1 Занятия лекционного типа.....	6
2.2 Практические занятия.....	7
2.3 Лабораторные занятия .....	9
2.4 Тематика курсовых работ .....	9
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	9
4. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....	11
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля. Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов .....	11
4.1.1 Вопросы для устного опроса .....	12
4.1.2 Задания для практических работ .....	12
4.1.3 Тестовые задания по дисциплине.....	12
4.1.4 Задания для самостоятельной работы студентов .....	27
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....	27
4.2.1 Оценка освоения учебного материала программы .....	29
4.2.2 Зачетные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке.....	30
4.2.3 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности.....	30
4.2.4 Контрольные задания по дисциплине.....	31
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	32
5.1. Основная литература .....	32
5.2. Дополнительная литература.....	32
5.3 Периодические издания.....	33
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	33
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины .....	34

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель освоения дисциплины

Формирование компетенции ПК-1 (готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов) на основе формируемой системы знаний, умений и навыков в области физического воспитания человека.

## 1.2 Задачи дисциплины

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической подготовки в единоборствах к работе выпускника в области физической культуры и спорта.

2. Ознакомление со структурными основами, видами, и классификацией применения средств и методов освоения дисциплины.

3. Обеспечение знаниями о сущности принципов педагогического процесса, о двигательных действиях, как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков.

4. 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.

5. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

6. Привлечение студентов к активным занятиям единоборствами, и пропаганде здорового образа жизни.

## 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Отечественные виды единоборств» относится к вариативной части и к предметам по выбору. Программа учебного курса «Отечественные виды единоборств» составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта, изучается на протяжении одного семестра обучения в ВУЗе. Она призвана существенно повысить профессиональную подготовку специалистов на основе одной из спортивно-педагогических дисциплин, включенных в учебный план, а также уровень практической подготовленности студентов по избранному виду спорта. Формой контроля успеваемости является зачет.

Курс «Отечественные виды единоборств», в сочетании с другими дисциплинами и, прежде всего, с теорией и методикой физической культуры и спорта (ТМФКиС), направлен на решение важнейшей задачи – обеспечение формирования у специалистов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Путь к достижению цели лежит через интеграцию профильных дисциплин обеспечивающих глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста. Курс «Отечествен-

ные виды единоборств» требуют высокого уровня профессионализма от преподавателей, которые ведут теоретико-практическую работу по дисциплине и опираются на межпредметные связи: дисциплин предметной подготовки.

Государственным образовательным стандартом высшего образования по курсу «Отечественные виды единоборств»: предусматривается формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида), и направлен на освоение технологии обучения двигательным действиям, развитие физических качеств и повышения уровня спортивного мастерства.

#### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Таблица – Компетенции знания и опыта деятельности, приобретенных в результате освоения дисциплины.

Выпускник должен владеть следующими компетенциями:

- готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-1	-готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	Основы и методы физического воспитания; методiku проведения занятий по физической подготовке в соответствии с требованиями образовательных стандартов; основные этапы, принципы, средства и методы обучения	и формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям единоборствами. Подбирать и применять на занятиях единоборствами и адекватные поставленным задачам современные методы и	Приемами практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины, применения терминологии единоборств в процессе занятий, рациональной организации и проведения занятий и соревнований по единоборствам,

			технике единоборств, методике оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.	средства по признаку влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса.	применения средств единоборств для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности.
--	--	--	--	--	---

## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>7 семестр</b>			
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.	У
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.	У

Примечание: У – устный опрос

## 2.2 Практические занятия

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>7 семестр</b>			
1	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	<p>Изучение приёмов падения: Изучить падения из разных положений: в стойке, в партере, самостоятельные падения, падения с использованием партнера. Изучить группировки. Кувырки. Заваливание.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	ПР
2	Удержание соперника, переходы на удержание. Броски через бедро, голову, спину, плечо, (плечи	<p>Удержание. Затыгиванием куртки. Рычагом предплечий. Рычагом предплечья из под плеча. Рычагом предплечья поднимая руку. Встречным затыгиванием куртки. Затыгиванием куртки с отведением плеча. Надавливанием предплечья. Рычагом предплечья из-под руки и затыгиванием</p>	ПР

	<p>(«мельница»); броски захватом ног, выведением из равновесия, прогибом (через грудь), вращением. Зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи.</p>	<p>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: 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</p>	
3	<p>Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.</p>	<p>Задняя подножка: Задняя подножка. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки. Передняя подножка: Передняя подножка. Выведение противника из равновесия.</p>	<p>ПР, Т</p>

	Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.	
--	---	--

Примечание: Т – тестирование, ПР-практическая работа.

### 2.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.4 Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию по теме «Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества»	<p>1. Как победить любого противника в экстренных ситуациях / сост. С. П. Кашин. - Москва : Рипол Классик, 2014. - 256 с. : ил. - (Искусство реального боя). - ISBN 978-5-386-07748-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362646">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362646</a>.</p> <p>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461355">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461355</a></p>
2.	Подготовка к практическому занятию по теме «Удержание соперника, переходы на удержание. Броски через бедро,	<p>1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник [для студентов бакалавриата учебных учреждений, будущих специалистов в области физической культуры и спорта, педагогов, тренеров] / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2017. – 304 с. – (Бакалавриат. ФГОС 3+). – ISBN 978-5-406-02735-6.</p>

	<p>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».</p>	<p>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461355">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461355</a></p>
3.	<p>Подготовка к практическому занятию по теме «Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка»</p>	<p>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430630">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430630</a>.</p> <p>2. Как победить любого противника в экстренных ситуациях / сост. С. П. Кашин. - Москва : Рипол Классик, 2014. - 256 с. : ил. - (Искусство реального боя). - ISBN 978-5-386-07748-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362646">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362646</a>.</p>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

#### **4.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.**

##### **Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7 семестр</b>			
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо.	Устный опрос Проблемное изложение	10 5
2	Единоборства как неотъемлемая часть жизни.	Устный опрос Проблемное изложение	10 5
3	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	Практическая работа Сдача нормативов	6 4
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.	Практическая работа Сдача нормативов	6 4

5	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	Практическая работа Сдача нормативов	6 4
6		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### **4.1.1 Вопросы для устного опроса**

1. История и 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.

#### **4.1.2 Задания для практических работ**

Проверяемые компетенции: ПК-1

#### ***Тема 1: «Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы»***

##### *Изучение приёмов падения:*

1. Падения из разных положений: в стойке, в партере, самостоятельные падения, падения с использованием партнера;

2. Группировки.
3. Кувырки.
4. Заваливание.
5. Удержание с захватом ноги и шеи:

##### *Удержания:*

1. Удержание сбоку.
2. Удержание со стороны головы.
3. Удержание поперек.
4. Удержание верхом.

5. Удержание между ног.
6. Удержание с захватом ноги и шеи.

*Болевые приёмы:*

1. Болевые приемы.
2. Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног.
3. Рычаг локтевого сустава лежа на животе.
4. Рычаг локтевого сустава через бедро от удержания сбоку.
5. Рычаг локтевого сустава дальней руки.
6. Узел плечевого сустава.

*Переходы на болевые приемы:*

1. Рычаг локтевого сустава из положения противника ничком с кувырком через плечо.
2. Рычаг локтевого сустава из стойки прыжком.
3. Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног.
4. Переразгибание (рычаг) коленного сустава.
5. Разъединение суставных поверхностей колена.

**Тема 2: «Броски, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсежки, развитие двигательных качеств»**

*Бросок через бедро:*

1. Бросок через бедро.
2. Выведение противника из равновесия.
3. Разучивание подворота .
4. Разучивание броска.
5. Разучивание приземления и самостраховки.

*Зацеп голени изнутри:*

1. Процесс заваливания: в стойке, в партере.
2. Зацеп голенью изнутри:
3. Выведение противника из равновесия.
4. Разучивание подворота.
5. Разучивание броска.
6. Разучивание приземления и самостраховки.

*Зацеп голенью снаружи:*

1. Зацеп голенью снаружи.
2. Выведение противника из равновесия.
3. Разучивание подворота.
4. Разучивание броска.
5. Разучивание приземления и само страховки.

*Подсечки:*

1. Подсечки.
2. Выведение противника из равновесия.
3. Разучивание подворота.
4. Разучивание броска.
5. Разучивание приземления и самостраховки.

*Развитие двигательных качеств:*

1. Быстрота и методы ее воспитания.
2. Двигательные реакции.
3. Методы развития быстроты двигательных реакций.
4. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.
5. Выносливость.
6. Виды выносливости.
7. Методы развития выносливости.
8. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами.
9. Средства и методы воспитания силовой выносливости.
10. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений.
11. Средства и методы развития гибкости.

***Тема 3: «Задняя подножка, передняя подножка»***

*Задняя подножка:*

1. Задняя подножка.
2. Выведение противника из равновесия.
3. Разучивание подворота.
4. Разучивание броска.
5. Разучивание приземления и самостраховки.

*Передняя подножка:*

1. Передняя подножка.
2. Выведение противника из равновесия.
3. Разучивание под ворота.
4. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.

**4.1.3 Тестовые задания по дисциплине**

Проверяемые компетенции: ПК-1

1. Главное для определения нагрузки при выполнении силовых упражнений в единоборствах:

- а) напряжение определенных мышечных групп;
- б) чувство удовлетворенности в выполнении упражнения;

в) величина воздействия силовых упражнений на организм занимающихся.

2. Основная составляющая рукопашного боя - это:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) техника.

3. Поединок самбиста длится:

- а) от 4 до 6 мин.;
- б) от 5 до 7 мин.;
- в) от 3 до 5 мин.

4. Интервальный тренинг - это:

- а) комплексные тренировки, с чередованием аэробных и силовых нагрузок;
- б) комплексные тренировки, с чередованием гимнастических упражнений и силовой нагрузки;
- в) упражнения направленные на развитие скоростно - силовых качеств.

5. Экипировку борцов самбо составляют:

- а) трико, штангетки, пояс;
- б) борцовка, трусы, куртка и пояс;
- в) купальник, майка, ремень.

6. При выполнении силовых упражнений, нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности, при выполнении двигательных действий;
- б) интенсивностью выполненных упражнений;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

7. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием системы дыхания и кровообращения.

8. Кубок Призера РФ по самбо учрежден:

- а) в 2003 г.;
- б) в 2005 г.;
- в) в 2006 г.

9. Под быстротой, как физическим качеством в единоборствах понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой

скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения, за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

10. Президент РФ В. В. Путин занимался:

а) джиу-джитсу;

б) карате;

в) самбо, дзюдо.

11. Что такое двигательный навык:

а) движение, заложенное природой;

б) умение правильно выполнять двигательные действия, под постоянным контролем сознания;

в) двигательное действие, доведенное до автоматизма?

12. Под силой, как физическим качеством понимают:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы, за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

13. За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла:

а) за бросок на грудь, плечо, живот;

б) за бросок соперника на бок без падения атакующего;

в) за удержание в течение 10, но менее 20 сек?

14. Аэробные процессы, энергообеспечение, характеризуются:

а) переутомлением мышц во время тренировочного процесса;

б) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;

в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.

15. Динамический метод - это:

а) маховые и пружинные движения;

б) прыжковые и беговые движения;

в) скоростно-силовые движения.

16. Амплитудное движение - это:

а) комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих глубину наклона;

- б) полная дуга, которую мышца может описать при сокращении;
- в) последовательность движения при выполнении упражнения.

17. В какой стране возникло самбо:

- а) Япония;
- б) СССР;
- в) Бразилия?

18. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений, это:

- а) напряжение определенных мышц;
- б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) чувство усталости.

19. Внутренняя сторона нагрузки - это:

- а) изменения, происходящие в организме (ЧСС, дыхание и т. д.);
- б) воздействие тренировочных средств (объем, интенсивность);
- в) эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему.

20. Антропометрические данные - это:

- а) измерение объема легких;
- б) измерение объемных размеров тела;
- в) измерение роста, веса человека.

21. Что означает самбо:

- а) самооборона;
- б) самозащита без оружия;
- в) самозащита без ответственности?

22. Под техникой двигательных действий, понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) развитие двигательных качеств и умений;
- в) последовательность движений при выполнении упражнений.

23. Год проведения первого Чемпионата Европы по самбо:

- а) в 1962 г.;
- б) в 1964 г.;
- в) в 1966 г.

24. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у мужчин составляет:

- а) 2,5-3 л.;
- б) 3,5-5 л.;

в) 5,5-6,8 л.

25. Кто считается основателем самбо:

- а) Спиридонов;
- б) Ощепков;
- в) Харлампиев?

26. Укажите диапазон правильно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у не тренированного человека:

- а) 150-160 уд/мин.;
- б) 170-180 уд/мин.;
- в) 180-190 уд/мин.

27. Самый высокий титул спортсмена:

- а) Чемпион Олимпийских игр;
- б) Чемпион Мира;
- в) Чемпион Европы.

28. Под выносливостью, как физическим качеством понимают:

- а) способность организма стойко переносить перегрузки;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

29. Укажите норму ЧСС в покое у здорового, нетренированного человека:

- а) 85-95 уд/мин;
- б) 80-90 уд/мин;
- в) 60-80 уд/мин.

30. Угол какого цвета должен занять спортсмен которого объявили первым:

- а) синий;
- б) красный;
- в) белый?

31. Старинные спортивные виды борьбы - это:

- а) сумо, дзюдо;
- б) самбо;
- в) капаэйро.

32. Ежедневная норма поглощения жидкости:

- а) 1,0-1,5 л.;
- б) 2,0-2,5 л.;

в) 3,0-3,5 л.

33. Гиподинамия - это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышение двигательной активности человека;
- в) нехватка витаминов в организме.

34. Броски, и применяемые в самбо - это:

- а) в результате противник выведен из равновесия, падает;
- б) в результате противник остается на коленях;
- в) в результате противник контратакует.

35. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно силовыми;
- в) скоростно силовыми.

36. Под техникой двигательных действий, понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) развитие двигательных качеств и умений;
- в) последовательность движений при выполнении упражнений.

37. В каком городе создано самбо:

- а) Москва;
- б) Минск;
- в) Ленинград?

38. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности;
- в) повышением ЧСС?

39. Что такое двигательный навык:

- а) движение, заложенное природой;
- б) умение правильно выполнять двигательные действия, под постоянным контролем сознания;
- в) двигательное действие, доведенное до автоматизма?

40. Плато - это:

- а) застой в росте результатов;
- б) реакция организма в схватках, в поединках;
- в) застой максимального динамического усилия.

41. Основным критерием спортивного отбора на последних уровнях является:

- а) спортивный результат;

- б) уровень физ. Подготовленности;
- в) уровень технико-тактической подготовленности.

42. Разучивание сложного двигательного действия, следует начинать с освоения:

- а) основ техники;
- б) подготовительных упражнений;
- в) подводящих упражнений.

43. Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- а) двусторонние, односторонние;
- б) трехсторонние;
- в) многосторонние.

44. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) рост и вес;
- в) быстрота и выносливость.

45. Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях Самбо:

- а) 7;
- б) 6;
- в) 5.

46. Принцип тренировочной перегрузки - это:

- а) способность организма переносить увеличение нагрузки;
- б) способность организма на релаксацию;
- в) способность организма на максимальное напряжение.

47. Двигательное действие - это:

- а) многократное повторение, доведённое до автоматизма;
- б) оптимальная степень владения технического действия;
- в) способ управления со стороны сознания человека.

48. Соревновательный период - это:

- а) достижение уровня наивысшей спортивной формы;
- б) изучение и совершенствование элементов техники;
- в) процесс воспитания физических качеств.

49. Погасить удар тела о покрытие можно:

- а) встречным ударом рук о покрытие;
- б) встречным ударом ног о покрытие;
- в) встречным падением в «группировку».

50. Официальной датой рождения самбо принято считать:

- а) 1928 г.;

- б) 1938 г.;
- в) 1940 г.

51. Первый Чемпионат России по боевому самбо состоялся:

- а) в 1998 г.;
- б) в 2000 г.;
- в) в 2001 г.

52. Судейская бригада в самбо состоит из:

- а) 2 человек;
- б) 3 человек;
- в) 5 человек.

53. В каком году основана федерация самбо СССР:

- а) в 1948 г.
- б) в 1947 г.
- в) в 1950 г.?

54. Первый турнир по самбо состоялся:

- а) в 1939 г.;
- б) в 1940 г.;
- в) в 1946 г.

55. Из скольких групп приемов состоит техника Самбо:

- а) из четырех;
- б) из трех;
- в) из двух?

56. Соревновательный метод - это:

- а) средство повышения уровня подготовленности спортсмена;
- б) средство повышения силы спортсмена;
- в) средство повышения выносливости спортсмена.

57. Переходный период в тренировке - это:

- а) обеспечить организму активный отдых;
- б) обеспечить объем тренировки;
- в) обеспечить интенсивность тренировки.

58. Самое высокое звание спортсмена:

- а) мастер спорта;
- б) заслуженный Мастер спорта;
- в) мастер спорта международного класса.

59. Принято выделять два типа выносливости:

- а) общая и интегральная;

- б) общая и специфическая;
- в) скоростная и силовая.

60. Из перечисленных относятся к методам научных исследований в физическом воспитании:

- а) объяснение;
- б) демонстрация;
- в) контрольные испытания.

61. Основная составляющая рукопашного боя - это:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) техника.

62. Гибкость определяемая строением тела, эластичностью связок и мышц:

- а) анатомическая;
- б) общая;
- в) активная.

63. Занятия в спортивных секциях в школе можно отнести к:

- а) к учебным формам;
- б) к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебы;
- в) к дополнительным формам.

64. Из перечисленного можно отнести к одному из разделов подготовки спортсмена:

- а) непосредственная подготовка к соревнованиям;
- б) техническая подготовка;
- в) игровая подготовка.

65. Недостатком соревновательного метода является:

- а) регулирование нагрузки;
- б) максимальное проявление физических и психических сил;
- в) высокая эмоциональность.

66. Амплитудное движение в борьбе - это:

- а) комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих глубину наклона;
- б) полная дуга, которую мышца может описать при сокращении;
- в) последовательность движения при выполнении упражнения.

67. Основным путем образования энергии при аэробной выносливости

является:

- а) распад АТФ в мышцах;
- б) кретинофосфокиназная реакция;
- в) гликолиз.

68. Гибкость определяемая, в первую очередь, силовыми способностями:

- а) анатомическая;
- б) активная;
- в) пассивная.

69. При повторном методе для развития скорости отдых между повторениями осуществляется:

- а) до неполного восстановления;
- б) не имеет значения;
- в) до полного восстановления.

70. Результатом спортивной ориентации является:

- а) выбор вида спорта;
- б) выбор типа спорта;
- в) определение физической подготовленности.

71. В основе периодизации спортивной тренировки лежат закономерности:

- а) развития спортивной формы;
- б) волнообразности физических нагрузок;
- в) сенситивные периоды развития двигательных способностей.

72. «Всестороннее гармоничное развитие личности» относится к:

- а) к принципам Российской системы физического воспитания;
- б) к методическим принципам;
- в) к дидактическим принципам.

73. К методам разучивания относится:

- а) строго-регламентированных упражнений;
- б) частично-регламентированных упражнений;
- в) неспецифическим.

74. Качественной характеристикой техники физических упражнений является:

- а) исходное положение;
- б) энергичные движения;
- в) темп движения.

75. Гигиеническим фактором оптимизации восстановительных

процессов является:

- а) режим труда и отдыха;
- б) уход за телом;
- в) витаминизация.

76. Интенсивность нагрузки, рекомендуемая при развитии скоростных качеств и быстроты:

- а) 60-70%;
- б) 80-100%;
- в) 70-80%.

77. Основное методическое требование при развитии гибкости:

- а) гибкость развивают в середине занятия;
- б) применяются физ. упр. с небольшой амплитудой;
- в) применяются отягощения.

78. Непосредственную организацию физического воспитания в Вузе осуществляет:

- а) учебный отдел;
- б) кафедра физического воспитания;
- в) кафедра теоретических основ физического воспитания.

79. Метод «пульсометрии» позволяет определить на уроке ФК:

- а) общую плотность урока;
- б) нагрузку на уроке;
- в) моторную плотность урока.

80. Главной целью занятий спортом служит:

- а) физическая подготовка;
- б) демонстрация достижений;
- в) определенный уровень здоровья.

81. При спортивном отборе необходимо, в первую очередь, ориентироваться на:

- а) морфофункциональные данные родителей;
- б) уровень физической подготовленности;
- в) уровень технической подготовленности.

82. Под техникой двигательных действий в борьбе, понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) развитие двигательных качеств и умений;
- в) последовательность движений при выполнении упражнений.

83. Цель физического воспитания обусловлена потребностями общества:

- а) экономическими;
- б) социальными;
- в) культурными.

84. Комплексное использование различных факторов ФК Российской системы физического воспитания требует:

- а) «принцип всестороннего гармонического развития личности»;
- б) «принцип связи с практической жизнью общества»;
- в) «принцип оздоровительной направленности».

85. Из перечисленных, не относятся к факторам, определяющим воздействие физических упражнений:

- а) методические факторы;
- б) гигиено-санитарная факторы;
- в) экономические факторы.

86. Термин обозначающий количество движений в единицу времени:

- а) амплитуда движения;
- б) цикличность;
- в) ритм движений.

87. Физические упражнения для воспитания координационных способностей должны обладать важнейшими критериями:

- а) новизна, частичная необычность;
- б) доступность физических упражнений;
- в) автоматизация движений.

88. На развитие быстроты между физическими упражнениями должен быть отдых:

- а) до полного восстановления;
- б) до неполного восстановления;
- в) до пульса 150-160 уд/мин.

89. Следует прекратить выполнять упражнения на гибкость:

- а) при усталости;
- б) при сильном эмоциональном возбуждении;
- в) при покраснении кожи.

90. Студенты по состоянию здоровья в процессе физического воспитания распределяются на ..... групп:

- а) 2;
- б) 4;
- в) 5.

91. Под выносливостью, как физическим качеством, в борьбе понимают:

- а) способность организма стойко переносить перегрузки;
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- в) способность сохранять заданные параметры работы.

92. Присваиваются спортивные разряды и звания на основании:

- а) правил соревнований;
- б) инструкции государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму;
- в) на основании Единой спортивной классификации.

93. Подготовительные упражнения направлены на:

- а) совершенствование техники двигательных действий в целом;
- б) совершенствование двигательных действий по частям;
- в) развитие физических качеств, способствующих правильному выполнению двигательных действий.

94. Ведущим методом на первом этапе обучения двигательным действиям является:

- а) методы строго регламентированного упражнения;
- б) методы частично-регламентированного упражнения;
- в) словесные методы.

95. Соотношение объема и интенсивности нагрузки должно быть:

- а) прямолинейно – восходящее;
- б) обратно – пропорциональное;
- в) волнообразное.

96. На ..... этапе обучения двигательным действиям более значительное место отводится демонстрации

- а) на 1 этапе;
- б) на 3 этапе;
- в) на 2 этапе;

97. Тест «Купера», используемый для контроля за физической подготовленности:

- а) бег 6 минут;
- б) бег 12 минут;
- в) бег 15 минут.

98. Гигиенические факторы физического воспитания относятся:

- а) к специфическим средствам физического воспитания;
- б) к неспецифическим средствам физического воспитания;
- в) к обеим группам.

99. Понятие «спортивная тренированность» отражает:

- а) уровень развития физических качеств под влиянием физ. упр.;
- б) уровень приобретенной спортивной формы;
- в) наилучший результат на соревнованиях.

100. К разновидностям гибкости относят:

- а) атлетическую гибкость;
- б) анатомическую гибкость;
- в) возрастную гибкость.

#### **4.1.4 Задания для самостоятельной работы студентов**

##### ***Задание 1. Простейшие акробатические элементы***

Простейшие акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

##### ***Задание 2. Техника самостраховки***

Техника самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

##### ***Задание 3. Техника борьбы в стойке***

Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

##### ***Задание 4. Техника борьбы лёжа***

Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.

Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

##### ***Задание 5. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов***

Способы защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

##### ***Задание 6. Подвижные спортивные игры, эстафеты***

Подвижные спортивные игры, эстафеты.

Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного,

набивного мячей, с элементами акробатики.

***Задание 7. Тактика спортивного самбо***

Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

***Задание 8. Правила проведения соревнований по самбо***

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

***Задание 9. Техника освобождения от удержания***

Приёмы освобождения от удержаний. Предварительный прием - условие освобождения от удержаний. Освобождения от удержания: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

***Задание 10. Простейшие приёмы защиты и обхватов***

Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий прием - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**4.2 Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации**

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования, оценка сформированности компетенций проходит, как в процессе изучения дисциплины, в течение семестра, при текущей аттестации, так и при сдаче зачета при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов.

При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования (контрольного опроса), выполнения практических заданий.

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачет проводится в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Время проведения тестирования устанавливается нормами времени. Результат тестирования заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Студенты заочной формы обучения сдают экзамен. Экзамен выставляется студенту по результатам успешного выполнения теоретических, практических и самостоятельных работ, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины, в объёмах, позволяющих объективно оценить степень усвоения студентом учебного материала в течение семестра.

При выставлении экзамена баллы, набранные за текущий контроль, переводятся в оценку:

- 0-59 баллов – не зачтено;
- 60 и более баллов – зачтено.

При наборе менее 60 баллов, или в случае несогласия студента с оценкой, экзамен сдается по материалам, предусмотренным рабочей программой учебной дисциплины. При этом результаты текущего контроля не влияют на получение оценки.

#### **4.2.1 Оценка освоения учебного материала программы**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена бально-рейтинговая система оценки контроля знаний и умений студентов.

Нормативы по ОФП:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин.
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе.
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висячем положении на согнутых

руках.

6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке.

7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх(10-20 раз).

8. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.).

9. Челночный бег 3 x 10 м.

10. Приседание на одной ноге с опорой.

11. Запрыгивание на возвышенность (на гимнастического коня 5-10 раз).

12. Перепрыгивание через барьеры (10-15 сек).

13. Выбрасывание ядра или гантели двумя руками (5-10 повторений).

14. Подтягивание на перекладине рывками (10-20 повторений).

15. Броски борцовского «чучела» (10 повторений).

16. Броски набивного мяча сидя (10-15 бросков).

#### **4.2.2 Зачетные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке**

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса (отжимание, подтягивание, и т. д.).

2. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений для восстановления после травмы в самбо.

3. Составить и провести с группой физкультурную микро паузу, активизирующую кровообращение в ногах.

4. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.

5. Составить и провести с группой физкультурную минутку для сгибателей и разгибателей мышц рук, для сгибателей и разгибателей мышц ног, для сгибателей и разгибателей мышц туловища.

6. Составить и провести с группой физкультурную микропаузу.

#### **4.2.3 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности**

*Девушки*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20

3	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5

### *Юноши*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0

#### **4.2.4 Контрольные задания по дисциплине.**

Контрольные упражнения	Баллы		
	5	4	3
Исходное положение (И. п.) - «Борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И. п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно И. п.
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.

Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных квалификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильное название приемов.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Основная литература**

1. 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>

2. 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=227312>

3. 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. - Библиограф. в кн. - ISBN 978-5-7410-1607-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467222>

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник [для студентов бакалавриата учебных учреждений,

будущих специалистов в области физической культуры и спорта, педагогов, тренеров] / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2017. – 304 с. – (Бакалавриат. ФГОС 3+). – ISBN 978-5-406-02735-6.

2. Как победить любого противника в экстренных ситуациях / сост. С. П. Кашин. - Москва : Рипол Классик, 2014. - 256 с. : ил. - (Искусство реального боя). - ISBN 978-5-386-07748-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362646>.

3. 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>.

### **5.3 Периодические издания**

1. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1397983>

2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogika-psihologiya-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta>.

3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270>.

4. Теория и методика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1402428>

5. Человек. Медицина. Спорт. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/chelovek-sport-meditsina>.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства

«Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении дисциплины «Отечественные виды единоборств» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

В начале изучения данной дисциплины студент должен ознакомиться с рабочей учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и

владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

Важное значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения аудиторных практических заданий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины студент должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных этим графиком.

Особое внимание следует обратить на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

На лекциях студенту рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно - делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны прослушать объяснение по новой теме, с тем, чтобы использовать эти знания при выполнении предложенных упражнений. Проработать предложенные упражнения. Если некоторые задания вызвали затруднения при выполнении, попросить показать преподавателя на очередном практическом занятии.

Для работы на практических занятиях, а также для подготовки к выполнению контрольных нормативов студенту рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Отечественные виды единоборств», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

При изучении дисциплины студент должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции).

Студенту следует тщательно готовиться к модульному тестированию, контрольным опросам, решению задач, прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий (задач, этапов работы), активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения.

Таким образом, студент может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Учебное издание

Васин Сергей Геннадьевич

## ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ

Методические рекомендации  
к практическим занятиям для студентов 4-го курса  
бакалавриата, обучающихся по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль – Физическая культура  
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 21.06.2018 г.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»  
Печ. л. 2,19. Уч.-изд. л. 1,34  
Тираж 1 экз. Заказ № 24

Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200