

**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

ЗАРУБЕЖНЫЕ 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
2019

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 № 10 от 4 июня 2019 г.

Рецензент:

Доцент, кандидат педагогических наук
А. С. Соколов

Васин С.Г.

О 826 **Зарубежные 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, 2019. – 34 с. 1 экз.

Методические рекомендации разработаны в соответствии 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, обучающихся 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

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани, 2019

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 (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ (ТЕМ) ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА	6
ПРИМЕЧАНИЕ: У – УСТНЫЙ ОПРОС.....	7
2.2 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	7
2.3 ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ	8
2.4 ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ	8
3 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	9
4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	10
4.1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	10
4.1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА	14
4.1.2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	14
4.1.3 ФОНД ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ	16
4.1.4 ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	18
4.1.5 ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ -ЗАЧЕТ.....	19
4.1.6 ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	19
4.1.7 КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	20
4.1.8 КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	20
4.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	21
4.2.1 УСТНЫЙ ОПРОС	22
4.2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.....	22
4.2.3 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.....	23
4.2.4 ЗАЧЕТ	23
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	24
5.1 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
5.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	24
5.3 ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ.....	25
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	25
7. ПЕРЕЧЕНЬ СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....	26

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Зарубежные виды единоборств» является формирование компетенции:

ПК-4 Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы.

ПК-5 Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Зарубежные виды единоборств» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ПК-4 Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы.

ПК-5 Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины, направленные на методический и педагогический виды деятельности, которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

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

-ознакомление со структурными основами, видами, и классификацией применения средств и методов освоения дисциплины.

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

-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.

-стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

-привлечение студентов к активным занятиям единоборствами, и пропаганде здорового образа жизни.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Зарубежные виды единоборств» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

«Зарубежные виды единоборств» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Зарубежные виды единоборств» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Зарубежные виды единоборств», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций (ПК)

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ПК-4	Способен участвовать в проектировании и предметной среде образовательной программы.	-основы техники упражнений в зарубежных единоборствах; - методику обучения и воспитания в единоборствах; -формы, средства и методы организации и проведения занятий.	-определять задачи, содержание и методику занятий; -формировать профессиональные задачи и находить пути их решения ; - создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду.	-формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности; - технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности; - способами реализации проектной и инновационной деятельности.
2.	ПК-5	Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.	-сущность и структуру образовательных процессов; -основы методической деятельности в сфере физической культуры и	-обеспечить реализацию принципов обучения в соответствии с учебными задачами и эффективно использовать методы обучения;	-методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности. -информацией об междисциплинарных связях в

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
			спорта; -способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса.	-системно анализировать и выбирать воспитательные и образовательные концепции; -использовать в учебно-воспитательном процессе современные образовательные ресурсы.	учебном процессе; -методами и приемами воспитания и учебной и тренировочной работе.

2. Содержание разделов (тем) дисциплины

2.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
7 семестр			
1.	Зарождение и возникновение единоборств. Дзюдо.	История возникновения дзюдо. Развитие дзюдо Море. Развитие дзюдо в Европе. Развитие дзюдо в России. Новые направления в развитии дзюдо.	У
2.	Значение единоборств как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.	Правила безопасности при проведении тренировок. Гигиенические требования. Соблюдение формы одежды. Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств. Методика судейства. Новые виды единоборств в системе физкультурно-спортивной работы.	У

3.	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни человека.	Дзюдо - как философия здорового образа жизни. Дзюдо в школе. Дзюдо в вузе. Единоборства как комплекс оздоровительной гимнастики. 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
7 семестр			
1	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы.	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.	ПР
2	Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри,	Удушающие приёмы: Удушающие приемы. Затягиванием кимоно. Рычагом предплечий. Рычагом предплечья из под плеча. Рычагом предплечья поднимая руку. Встречным затягиванием кимоно. Затягиванием кимоно с отведением плеча. Надавливанием предплечья. Рычагом предплечья из-под руки и затягиванием кимоно. Бросок через бедро: Бросок через бедро. Выведение противника из равновесия. Разучивание под ворота (учикоми).	ПР

	зацеп голенью снаружи, подсечки, двигательные качества.	<p>Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки. Кувырки.</p> <p>Процесс заваливания: в стойке, в партере.</p> <p>Зацеп голенью изнутри:</p> <p>Зацеп голенью изнутри. Выведение противника из равновесия. Разучивание под ворота (учикоми).</p> <p>Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.</p> <p>Зацеп голенью снаружи:</p> <p>Зацеп голенью снаружи. Выведение противника из равновесия. Разучивание под ворота (учикоми).</p> <p>Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.</p> <p>Подсечки:</p> <p>Подсечки. Выведение противника из равновесия.</p> <p>Разучивание под ворота (учикоми). Разучивание броска.</p> <p>Разучивание приземления и само страховки.</p> <p>Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости.</p> <p>Гибкость как способность максимальной амплитуды движений.</p> <p>Средства и методы развития гибкости</p>	
3	Задняя подножка, передняя подножка.	<p>Задняя подножка:</p> <p>Задняя подножка. Выведение противника из равновесия.</p> <p>Разучивание под ворота (учикоми).</p> <p>Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.</p> <p>Передняя подножка:</p> <p>Передняя подножка. Выведение противника из равновесия.</p> <p>Разучивание под ворота (учикоми).</p> <p>Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.</p>	ПР,Т

Примечание: Т – тестирование, ПР-практическая работа.

2.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.4 Примерная 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»	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362646 . 2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 .
2.	Подготовка к практическому занятию по теме «Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсечки, двигательные качества»	1. Свищёв, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Д. Свищёв, С.В. Ерегина. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 128 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51923 . 1.2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472 .
3.	Подготовка к практическому занятию по теме «Задняя подножка, передняя подножка»	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. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 .

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 печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4. Оценочные и методические материалы

4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Зарубежные виды единоборств»

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий, ситуационных задач и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий к зачету.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Зарождение и возникновение единоборств. Дзюдо.	ПК-4 ПК-5	Вопросы для устного опроса	Контрольные нормативы, тесты
2	Значение единоборств как	ПК-4	Вопросы для	Контрольные

	эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.	ПК-5	устного опроса	нормативы, тесты
3	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни человека.	ПК-4 ПК-5	Вопросы для устного опроса	Контрольные нормативы, тесты
4	Падения и группировки, удержания переходы на удержания, болевые приемы переходы на болевые приемы.	ПК-4 ПК-5	Практическая работа №1	Контрольные нормативы
5	Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсечки, двигательные качества.	ПК-4 ПК-5	Практическая работа №2	Контрольные нормативы
6	Задняя подножка, передняя подножка.	ПК-4 ПК-5	Практическая работа №3	Контрольные нормативы

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенций	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	пороговый	базовый	продвинутый
	Оценка		
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено
ПК-4 Способен участвовать в проектировании и предметной среде образовательной программы.	<i>Знает</i> - –основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике единоборств; -содержание, формы, методы планирования занятий; -основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях единоборствами.	<i>Знает</i> - –основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике единоборств; -содержание, формы, методы планирования занятий; -основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях единоборствами; - методы профилактики травматизма в процессе занятий; -методы и организацию комплексного контроля, планирования и контроля спортивной подготовки единоборцев.	<i>Знает</i> - –основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике единоборств; -содержание, формы, методы планирования занятий; -основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях единоборствами; -правила соревнований по единоборствам; - методы профилактики травматизма в процессе занятий, терминологию; -методы и организацию комплексного контроля, планирования и контроля спортивной подготовки единоборцев.
	<i>Умеет</i> – -формулировать конкретные задачи и находить пути их решения; -оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения упражнений;	<i>Умеет</i> - -формулировать конкретные задачи и находить пути их решения; -использовать навыки рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и	<i>Умеет</i> - -формулировать конкретные задачи и находить пути их решения; -использовать навыки рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и

	<p>-осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации индивидуальных и коллективных занятий лиц различного возраста.</p>	<p>специальной аппаратуры в процессе лекционных, практических видов занятий; –планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях; -осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации индивидуальных и коллективных занятий лиц различного возраста.</p>	<p>специальной аппаратуры в процессе лекционных, практических видов занятий; –планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях; -применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения учебно-тренировочных занятий; -осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации индивидуальных и коллективных занятий лиц различного возраста; –определять причины отклонения от правильного исполнения в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.</p>
	<p><i>Владеет</i> – –формами использования средств единоборств, для формирования здорового образа жизни; - технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности; -навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины; -навыками оказания первой помощи.</p>	<p><i>Владеет</i> – –формами использования средств единоборств, для воспитания физических качеств, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности; - технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности; -навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины; –навыками планирования и проведения мероприятий по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи; –применения терминологии единоборств в процессе занятий.</p>	<p><i>Владеет</i> – –формами использования средств единоборств, для воспитания физических качеств, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности; - технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности; навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины; –навыками планирования и проведения мероприятий по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи; –применения терминологии единоборств в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; –рациональной организации и проведения занятий и соревнований по единоборствам в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - способами реализации проектной и инновационной</p>

<p>ПК -5 Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.</p>	<p><i>Знает –</i> -требования образовательных стандартов, нормативно-правовую базу организации образовательной деятельности; -базовые научно-теоретические знания, обеспечивающие качество проведения учебного занятия; -требования к безопасности образовательной среды; - условия эффективной командной работы и модели организационного поведения, стратегии и принципы командной работы.</p>	<p><i>Знает –</i> -требования образовательных стандартов, нормативно-правовую базу организации образовательной деятельности; - базовые научно-теоретические знания, обеспечивающие качество проведения учебного занятия; - современные методы и технологии обучения; - теории и технологии обучения, задачи воспитания и развития обучающихся, основные формы и методы учебной и внеучебной деятельности; -требования к безопасности образовательной среды.</p>	<p><i>Знает –</i> -требования образовательных стандартов, нормативно-правовую базу организации образовательной деятельности; - базовые научно-теоретические знания, обеспечивающие качество проведения учебного занятия; системное представление о традиционных и инновационных подходах к организации учебно-познавательной деятельности; -требования к безопасности образовательной среды; -положения компетентного подхода, правовые нравственные и этические нормы профессионального общения, уверенно демонстрирует знания терминологии.</p>
	<p><i>Умеет -</i> -использовать теоретические и практические знания по предметам профильной подготовки при проведении учебного занятия; - создать условия, обеспечивающие комфортную образовательную среду; -предупреждать и продуктивно разрешать межличностные конфликты.</p>	<p><i>Умеет -</i> -самостоятельно использовать современные приемы, методы и технологии обучения и оценки; - создать условия, обеспечивающие комфортную образовательную среду; -предупреждать и продуктивно разрешать межличностные конфликты; -обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.</p>	<p><i>Умеет –</i> -применять активные методы и технологии обучения в зависимости от задач образовательного процесса; - создать условия, обеспечивающие комфортную образовательную среду; -предупреждать и продуктивно разрешать межличностные конфликты; -использовать мотивационный компонент в планировании учебно-познавательной деятельности обучающихся; -средствами преподаваемого учебного предмета создать условия, обеспечивающие успешное развитие и воспитание обучающихся; -обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.</p>
	<p><i>Владеет –</i> -навыками организации и проведения занятий с использованием возможностей</p>	<p><i>Владеет –</i> -навыками организации и проведения занятий с использованием возможностей образовательной среды;</p>	<p><i>Владеет –</i> -навыками организации и проведения занятий с использованием возможностей образовательной среды; -современными приемами,</p>

	<p>образовательной среды; -современными приемами и методами организации образовательных мероприятий; -приемами предупреждения и разрешения межличностных конфликтов; -опытом создания команды для выполнения практических задач.</p>	<p>-современными приемами, методами и технологиями организации образовательных мероприятий, способами организации внеучебной деятельности обучающихся, развития образовательных инициатив и проектов; -приемами предупреждения и разрешения межличностных конфликтов; -участием в разработке стратегии командной работы; -навыком применения теоретических знаний и практических умений в профессиональной деятельности.</p>	<p>методами и технологиями организации образовательных мероприятий, способами организации внеучебной деятельности обучающихся, развития образовательных инициатив и проектов; -приемами предупреждения и разрешения межличностных конфликтов; -техниками и приемами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; -опытом внедрения инновационных методов, приемов и форм реализации содержания образования в предметной области.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

4.1.1 Вопросы для устного опроса

Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-5

1. История и развитие дзюдо 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 дзюдо.
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-4, ПК-5

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. Кувьрки.
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 кувьрком 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. Удушающие приемы, переходы на удушающие приемы, бросок через бедро, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсечки, развитие двигательных качеств.

Удушающие приёмы:

1. Удушающие приемы.
2. Затягиванием кимоно.
3. Рычагом предплечий.
4. Рычагом предплечья из под плеча.
5. Рычагом предплечья поднимая руку.
6. Встречным затягиванием кимоно.
7. Затягиванием кимоно с отведением плеча.
8. Надавливанием предплечья.
9. Рычагом предплечья из-под руки и затягиванием кимоно.

Бросок через бедро:

1. Бросок через бедро.
2. Выведение противника из равновесия.
3. Разучивание подворота (учикоми).
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 (учикоми).
5. Разучивание броска.

6. Разучивание приземления и самостраховки.

Зацеп голенью снаружи:

1. Зацеп голенью снаружи.
2. Выведение противника из равновесия.
3. Разучивание под ворота (учикоми).
4. Разучивание броска.
5. Разучивание приземления и само страховки.

Подсечки:

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

Передняя подножка:

- Передняя подножка.
2. Выведение противника из равновесия.
 3. Разучивание под ворота (учикоми).
 4. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.

4.1.3 Фонд тестовых заданий

Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-5

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. Что дословно означает дзюдо:
- А) небесный путь;
 - Б) путь воина;
 - В) мягкий путь.
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 дзюдо составляют:
- А) кимоно;
 - 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. В конце какого века было создано дзюдо:
- А) 17в.
 - Б) 18в.
 - В) 19в.
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. Международная Федерация дзюдо была создана:
- А) в 1949г.;
 - Б) в 1950 г.;

В) в 1952 г.

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.

4.1.4 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-5

Задание 1. Простейшие акробатические элементы

Простейшие акробатические элементы: кувырок вперёд, 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 вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.

Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, 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 борьбы дзюдо

Основы тактики дзюдо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Задание 8 Правила проведения соревнований по дзюдо

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

Задание 9 Техника освобождения от удушения

Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: 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 удар - 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.

4.1.5 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации -зачет

Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-5

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.

2. Нормативы по ОФП

- 3.1. Подтягивание на перекладине рывками (10-20 повторений);
- 4.2. Запрыгивание на возвышенность (на гимнастического коня 5-10 раз);
- 5.3. Прыжок в длину с места;
- 6.4. Броски борцовского «чучела»(10 повторений);
- 7.5. Челночный бег 3x10м.;
- 8.6. Перепрыгивание через барьеры (10-15 сек);
- 9.7. Броски набивного мяча сидя (10-15 бросков).
- 10.8. Броски партнера с наибольшим весом.
- 11.9. Тяжелоатлетическое упражнение «Толчок», только без финального выпрямления рук;
- 12.10. Повороты с резиновыми жгутами (10-20 сек.).
- 13.11. Приседание на одной ноге с опорой.
- 14.12. Прыжки со скакалкой (1 мин);
- 15.13. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
- 16.14. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
- 17.15. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
- 18.16. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
- 19.17. Из упора, присев, выпрыгивание вверх.

4.1.6 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 дзюдо.
3. Составить и провести с группой физкультурную 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 физкультминутку с чередованием сокращения мышц и периодом их расслабления.

4.1.7 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: поднятие 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

1.8 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: стойек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой дзюдо из всех основных квалификационных групп (бросков, удушающих приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильное название приемов.

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

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.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4.2.1 Устный опрос

Одной из форм текущего контроля является устный опрос, позволяющий оценить освоение лекционного материала.

Критерии оценивания устного опроса:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Обучающемуся засчитывается результат ответа при устном опросе, если обучающийся дает развернутый ответ, который представляет собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывает его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

И не засчитывается, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

4.2.2 Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень заданий, который охватывает основные разделы дисциплины «Зарубежные виды единоборств».

Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и закрепления навыков выполнения физических упражнений.

Эта дисциплина обеспечивает глубокое теоретическое осмысление основ будущей профессиональной деятельности и прививает умения практической реализации теоретических положений применительно к будущим рабочим местам.

В процессе обучения студенты изучают учебные образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, последовательно осваивают навыки выполнения упражнений.

Практическая работа выполняется последовательно: от простого к сложному, от закрепления одного элемента, к группе элементов.

Перед выполнением основных упражнений производится тщательная разминка на все группы мышц. Перед практическим выполнением основных элементов борьбы, идет

поэтапное освоение техники, упражнений и приемов.

Все предложенные упражнения надо выполнять правильно и аккуратно. Объяснять все действия и делая пояснительные замечания и поправки.

Основные требования к изучению приемов и навыков борьбы состоит в том, чтобы

- из представленного набора приемов был понятен ход выполнения упражнения;
- ход выполнения упражнений и приемов был правильным;
- представленные упражнения и приемы выполнялись качественно.

Каждая практическая работа должна быть освоена и выполнена в срок.

Критерии оценки практической работы:

- правильное выполнение приемов и упражнений;
- выполнение с максимальной амплитудой, качественно;
- последовательность выполнения поставленных задач.

Неотъемлемой частью каждого занятия по единоборствам являются элементы спортивных игр и подвижных игр.

Игры способствуют развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости) и морально-волевых качеств (дисциплинированность, находчивость, внимание и самообладание).

Радостное настроение, удовлетворение, которое испытывают обучающиеся во время игры, оказывает большое положительное влияние на деятельность и отдых нервной системы, повышая силу и подвижность нервных процессов.

4.2.3 Тестовые задания

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным.

При тестировании используется 100-процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

Оценка «отлично» ставится, если выполнено более 90% тестовых заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнено от 65% до 90% тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнено от 50% до 64% тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если выполнено менее 50% тестовых заданий (баллы при этом не начисляются).

4.2.4 Зачет

Зачет выставляется студенту по результатам успешного выполнения теоретических, практических и самостоятельных работ, предусмотренных рабочими программами учебных дисциплин, в объемах, позволяющих объективно оценить степень усвоения студентом учебного материала, в течение семестра.

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

0-59 баллов – «не зачтено»;

60-100 баллов – «зачтено».

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

Зачет может проводиться в форме устного или письменного опроса либо в виде

тестов, с использованием компьютерной техники.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации 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.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

5.1 Основная литература

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. 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>.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используются специальные сервисы в электронно-библиотечных системах (ЭБС), доступ к которым организует Научная библиотека КубГУ.

5.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> .

2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472> .

3. Свищёв, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в

дзюдо [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Д. Свищёв, С.В. Ерегина. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51923>.

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-vospitaniya-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. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины «Зарубежные 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 «Зарубежные 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.

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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.
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 [база данных Российского индекса научного цитирования] : 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>.
13. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
14. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
15. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>
16. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.
17. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/> (link is external)
18. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

Учебное издание

Васин Сергей Геннадьевич

ЗАРУБЕЖНЫЕ 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. 2,13. Уч.-изд. л. 1,34
Тираж 1 экз. Заказ № 25

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