

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

А.А. Евдокимов
2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Рабочая программа дисциплины «Отечественные виды единоборств» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362

Программу составил:

С.Г. Васин, ст. преп.

Рабочая программа дисциплины «Отечественные виды единоборств» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол № 9 от «29» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) профессиональной педагогики, психологии и физической культуры Лукьяненко М.А

Jan

Рабочая программа дисциплины «Отечественные виды единоборств» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 9 от «29» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) профессиональной педагогики, психологии и физической культуры Лукьяненко М.А.

Minu

Рабочая программа «Отечественные виды единоборств» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 9 от «29» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) профессиональной педагогики, психологии и физической культуры Лукьяненко М.А

Sime

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол № 8 от «20» мая 2021 г.

Председатель УМС филиала

Поздняков С.А.



#### Рецензенты:

Кириллова Татьяна Яковлевна, директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна, директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова г. Славянска-на-Кубани



#### Содержание:

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.1 Цель освоения дисциплины	
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	5
2. Структура и содержание дисциплины	
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	
2.2 Структура дисциплины	
2. 3 Содержание разделов дисциплины	
2.3.1 Занятия лекционного типа	
2.3.2 Практические занятия	8
2.3.3 Лабораторные занятия	
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	e10
3. Образовательные технологии	11
3.1.Образовательные технологии при проведении лекций	
3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий	12
4. Оценочные и методические материалы	
4.1Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
4.1.1Вопросы для устного опроса	
4.1.2 Задания для практических работ	
4.1.3 Фонд тестовых заданий	
4.1.4 Примерные задания для самостоятельной работы студентов	
4.1.5 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации -зачет	
4.1.6 Зачетные нормативы по профессионально - прикладной физической подготовке	
4.1.7 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности	
4.1.8 Контрольные задания по дисциплине	
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыт	
деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	24
4.2.1 Устный опрос	
4.2.2 Практическая работа	
4.2.3 Тестовые задания	
4.2.4 Зачет	
4.2.5 Экзамен	
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
5.1. Основная литература	
5.2. Дополнительная литература	
5.3 Периодические издания	
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по	
дисциплине (модулю)	
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий	
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения	
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по	
дисциплине	30
	-

#### 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

#### 1.1 Цель освоения дисциплины

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

- ПК- 4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов.
- ПК- 6 Способен к участию в организационно-педагогическом обеспечении реализации дополнительных образовательных программ

#### 1.2 Задачи дисциплины

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

- ПК- 4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов.
- ПК- 6 Способен к участию в организационно-педагогическом обеспечении реализации дополнительных образовательных программ.

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

«Отечественные 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 «Отечественные 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 «Отечественные 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций ( $\Pi K$ )

	Инде		В результате изучения учебной дисциплины					
No	кс	Содержание	обучающиеся должны					
п.п.	компе	компетенции						
	тенци	(или её части)	знать	уметь	владеть			
1	И ПС 4	C		~	U			
1.	ПК-4	Способен	-сущность и	-обеспечить	-методикой			
		осуществлять	структуру	реализацию	разработки			
		педагогическу	образовательных	принципов	учебных планов и			
		ю поддержку и	процессов;	обучения в	программ			
		сопровождение	-основы	соответствии с	учебных занятий			
		обучающихся в	методической	учебными	различной			
		процессе	деятельности в	задачами и эффективно	направленности.			
		достижения	сфере	эффективно использовать	-информацией об			
		метапредметн	физической	методы обучения;	междисциплинар			
		ых,	культуры и	-системно	ных связях в			
		предметных и	спорта;	анализировать и	учебном			
		личностных	-способы	выбирать	процессе;			
		результатов	взаимодействия	воспитательные и	-методами и			
			педагога с	образовательные	приемами			
			различными	концепции;	воспитания в			
			субъектами	-использовать в	учебной и			
			образовательног	учебно-	тренировочной			
			о процесса.	воспитательном	работе.			
			1	процессе	pacore.			
				современные				
				образовательные				
				ресурсы.				
2.	ПК-6	ПК- 6	-основы техники	-определять	-формами			
		Способен к	упражнений в	задачи,	использования			
		участию в	отечественных	содержание и	материала для			
		организацион	единоборствах;	методику занятий;	формирования у			
		но-	- методику	-формировать	детей			
		педагогическо	обучения и	профессиональны	потребности к			
		M	воспитания в	е задачи и	физкультурно-			

26	Инде кс	Содержание	В результа	те изучения учебной обучающиеся должн	
№ п.п.	компе тенци и	компетенции (или её части)	знать	уметь	владеть
		обеспечении реализации дополнительн ых образовательн ых программ	единоборствах; -формы, средства и методы организации и проведения занятий.	находить пути их решения; - создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду.	спортивной деятельности; - технологиями, методами, приемами, формами осуществления педагогической деятельности; - способами реализации проектной и инновационной деятельности.

### 2. Структура и содержание дисциплины

#### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов  $3\Phi O$ ).

Вид учебн	ой работы	Всего		урс асы)	
		пасов	4		
Контактная работа, в то	м числе:				
Аудиторные занятия (все	ero):	10	10		
Занятия лекционного типа		6	6		
Лабораторные занятия					
Занятия семинарского тип практические занятия)	а (семинары,	4	4		
Иная контактная работа					
Контроль самостоятельной	` /				
Промежуточная аттестаци	я (ИКР)	0,2	0,2		
Самостоятельная работа					
Курсовая работа (подгото		-	-		
Проработка учебного (теор	ретического) материала	50	50		
Выполнение индивидуалы сообщений, презентаций)	ных заданий (подготовка	34	34		
Подготовка к текущему контролю		10	10		
Контроль:					
Подготовка к экзамену/зач	Подготовка к экзамену/зачету		3,8		
Общая трудоемкость	час.	108	108		
	в том числе контактная	10,2	10,2		

работа				
зач. ед	3	3		

**2.2 Структура дисциплины** Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые на 4 курсе (заочная форма)

		,		насов			
№	Наименование разделов	Всего	Аудит	орная р	абота	Внеауд иторна я работа	
			ЛК	ПЗ	ЛР	CPC	-
1	2	3	4	5	6	7	8
		4 курс		1	Т	1	
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо. Единоборства, как неотъемлемая часть жизни человека.	6	6	-	-	-	-
2	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	40	-	2	-	38	-
3	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.	40	-	2	-	38	-
4	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	18	-	-	-	18	1
	ИТОГО по разделам дисциплины	104	6	4	-	94	-
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	-	-	-	-	0,2
	Подготовка к экзамену (контроль)	3,8	-	-	-	-	3,8
	Общая трудоемкость по дисциплине	108	6	4	-	94	4

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия, СРС- самостоятельная работа студента

## 2. 3 Содержание разделов дисциплины 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текуще го контро ля
1	2	3	4
		4 курс 2	
	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо. Единоборства, как неотъемлемая часть жизни человека.	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. 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

2.3.2 Практические занятия

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текуще го контро ля
1	2	3	4
	<del>,</del>	4 курс	
1	Падения и	Изучение приёмов падения:	
	группировки,	Изучить падения из разных положений: в стойке, в	
	удержания,	партере, самостоятельные падения, падения с	
	переходы на	использованием партнера. Изучить группировки.	
	удержания,	Кувырки. Заваливание.	
	болевые приемы,	Удержание с захватом ноги и шеи:	
	переходы на	Удержания: удержание сбоку, удержание со стороны	
	болевые приемы в	головы, удержание поперек. Удержание верхом.	
	самбо,	Удержание между ног. Удержание с захватом ноги и	ПР
	двигательные	шеи. Болевые приёмы: Болевые приемы. Рычаг	111
	качества.	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.	
2	Удержание	Удержание. Затягиванием куртки. Рычагом	
	-		
	соперника,	предплечий. Рычагом предплечья из под плеча.	
	переходы на	Рычагом предплечья поднимая руку.	
	удержание.	Встречным затягиванием куртки. Затягиванием	
	Броски через	куртки с отведением плеча. Надавливанием	
	бедро, голову,	предплечья. Рычагом предплечья из-под руки и	
	спину, плечо,	затягиванием куртки. Бросок через бедро:	
	(плечи	Бросок через бедро. Выведение противника из	
	(«мельница»);	равновесия. Разучивание броска. Разучивание	
	броски захватом	приземления и самостраховки. Кувырки.	
	ног, выведением	Процесс заваливания: в стойке, в партере.	
	из равновесия,	Зацеп голенью изнутри: Зацеп голенью изнутри.	
	прогибом (через	Выведение противника из равновесия.	
	грудь),	Разучивание броска. Разучивание приземления и	
	вращением.	самостраховки. Зацеп голенью снаружи:	ПР
	Зацепы (обвивы),	Зацеп голенью снаружи. Выведение противника из	111
	подбивы	равновесия. Разучивание броска. Разучивание	
	(«ножницы»),	приземления и само страховки. Подсечки:	
	перевороты	Подсечки. Выведение противника из равновесия.	
	(передний,	Разучивание броска. Разучивание приземления и само	
	задний), зацеп	страховки. Быстрота и методы ее воспитания.	
	голенью изнутри,	Двигательные реакции. Методы развития быстроты	
	зацеп голенью	двигательных реакций. Методика воспитания	
	снаружи.	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	
3	Подсечки,	Задняя подножка: Задняя подножка. Выведение	
	подхваты	противника из равновесия. Разучивание броска.	
	(отхваты), задняя	Разучивание приземления и само страховки. Передняя	T.
	подножка,	подножка: Передняя подножка. Выведение	T
	передняя	противника из равновесия. Разучивание броска.	
	подножка.	Разучивание приземления и само страховки.	
	l		

Примечание: Т – тестирование, ПР- Практическая работа

**2.3.3** Лабораторные занятия Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

## **2.3.4 Примерная тематика курсовых работ** Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

	аооты обучающихся	Перечень учебно-методического обеспечения
		дисциплины по выполнению самостоятельной
№	Вид СР	
		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»	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=36264">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=36264</a> 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=46135">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=46135</a> 3. Сергиенко, И.В. Уличный кулачный бой. Техника боя. Система обороны / И.В. Сергиенко Москва : Издательство «Рипол-Классик», 2013 256 с (Искусство реального боя) ISBN 978-5-386-06468-6; То же [Электронный ресурс] URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=22731">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=22731</a>
2.	Подготовка к практическому занятию по теме «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».	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=46135">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=46135</a> 2. Гилазиева, С.Р. Основные приёмы самообороны: учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет Оренбург: ОГУ, 2016 114 с.: табл., ил Библиогр. в кн ISBN 978-5-7410-1607-7; То же [Электронный ресурс] URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=46722">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=46722</a> 2
3.	Подготовка к	1. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход

практическому занятию по теме «Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка»

/ 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.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (OB3) 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.

#### 3. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, реализация данной программы предусматривает использование разнообразных форм проведения учебных занятий. Обеспечивая единство теоретической и технологической подготовки, в процессе обучения необходимо использовать разнообразные формы работы: лекции, самостоятельные, практические занятия.

Для контроля усвоения студентами разделов данного курса широко используется практическая проверка технических действий, выполняемых студентами. В процессе изучения дисциплины «Отечественные виды единоборств» значительное место занимает работа с различными источниками информации: учебно-методической литературой, Интернет-ресурсами.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

Nº	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
	4 курс		
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо. Единоборства как неотъемлемая часть жизни человека.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение, устный обзор.	6 (2*)
		Итого:	6
		В т.ч. интерактивное обучение*:	2*

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

Nº	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час			
1	2	3	4			
4 курс						
1	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	Творческое задание	2 (4*)			
2	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.	Defense by a state of the state	2 (4*)			
3	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	Работа в малых группах, проблемное обучение	-			
		Итого :	4			
	I	В т.ч. интерактивное обучение*	8*			

#### 4. Оценочные и методические материалы

### 4.1Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Отечественные 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

№		Код контролир	Наименование оценочного средства		
п/	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	уемой компетенц ии (или ее части)	Текущий контроль	Промежуточ ная аттестация	
1.	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо. Единоборства, как неотъемлемая часть жизни человека.	ПК-4 ПК-6	Вопросы для устного опроса	Контрольные нормативы, тесты	
2.	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	ПК-4 ПК-6	Практическая работа №1	Контрольные нормативы	
3.	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	ПК-4 ПК-6	Практическая работа №2	Контрольные нормативы	

	голенью снаружи.			
	Подсечки, подхваты (отхваты),	ПК-4	Практическая	Контрольные
4.	задняя подножка, передняя подножка.	ПК-6	работа №3	нормативы

### Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенций	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания				
компетенции	пороговый	базовый	продвинутый		
		Оценка			
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено		
ПК-4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных,	Знает -	Знает -	Знает -		
предметных и личностных результатов	Умеет — -формулировать конкретные задачи и находить пути их решения; -оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения упражнений; -осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации индивидуальных и коллективных занятий лиц различного возраста.	Умеетформулировать конкретные задачи и находить пути их решения; -использовать навыки рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе лекционных, практических видов занятий; —планировать и проводить мероприятия	Умеетформулировать конкретные задачи и находить пути их решения; -использовать навыки рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе лекционных, практических видов занятий; -планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях; -применять навыки научно- методической деятельности		

травматизма на задач, возникающих в занятиях; процессе проведения учебно-тренировочных -осуществлять консультационную занятий; деятельность по -осуществлять вопросам организации консультационную деятельность по вопросам индивидуальных и коллективных занятий организации лиц различного индивидуальных и возраста. 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. Владеет-Владеет -Владеет --формами -формами использования -формами использования средств средств единоборств, для использования средств единоборств, для воспитания физических единоборств, для воспитания физических качеств, укрепления формирования качеств, укрепления здоровья, формирования здорового образа здоровья, здорового образа жизни на жизни; формирования основе потребностей в - технологиями, здорового образа жизни физической активности; методами, приёмами, на основе потребностей - технологиями, методами, формами в физической приёмами, формами осуществления активности; осуществления педагогической - технологиями, педагогической деятельности; методами, приёмами, деятельности; -навыками формами навыками практического практического осуществления выполнения упражнений, выполнения педагогической входящих в программу упражнений, деятельности; дисциплины; входящих в программу –навыками планирования и дисциплины; -навыками проведения мероприятий по -навыками оказания практического профилактике травматизма первой помощи. выполнения и оказания первой упражнений, входящих медицинской помощи; в программу –применения терминологии дисциплины; единоборств в процессе -навыками занятий, общения, планирования и воспитательной и проведения консультационной работы; мероприятий по –рациональной организации профилактике и проведения занятий и травматизма и оказания соревнований по первой медицинской единоборствам в помощи; соответствии с -применения содержанием действующих терминологии программ и спецификой единоборств в процессе занятий. контингента занимающихся; - способами реализации проектной и инновационной деятельности.

ПК- 6 Способен к	Знает –	Знает –	Знает —
участию в	-требования	-требования	-требования
	образовательных	образовательных	образовательных
организационно-	стандартов,	стандартов,	стандартов,
педагогическом	нормативно-правовую	нормативно-правовую	нормативно-правовую базу
обеспечении	базу организации	базу организации	организации
реализации	образовательной	образовательной	образовательной
дополнительных	деятельности;	деятельности;	деятельности;
образовательных	-базовые научно-	- базовые научно-	- базовые научно-
программ	теоретические знания,	теоретические знания,	теоретические знания,
программ	обеспечивающие	обеспечивающие	обеспечивающие качество проведения учебного
	качество проведения	качество проведения учебного занятия;	проведения учебного занятия;
	учебного занятия; -требования к	- современные методы и	системное представление о
	безопасности	технологии обучения;	традиционных и
	образовательной	- теории и технологии	инновационных подходах к
	среды;	обучения, задачи	организации учебно-
	- условия эффективной	воспитания и развития	познавательной
	командной работы и	обучающихся,	деятельности;
	модели	основные формы и	-требования к безопасности
	организационного	методы учебной и	образовательной среды;
	поведения, стратегии и	внеучебной	-положения
	принципы командной	деятельности;	компетентностного
	работы.	-требования к	подхода, правовые
		безопасности	нравственные и этические
		образовательной среды.	нормы профессионального
			общения, уверенно
			демонстрирует знания терминологии.
	Умеет -	Умеет -	Умеет –
	-использовать	-самостоятельно	-применять активные
	теоретические и	использовать	методы и технологии
	практические знания	современные приемы,	обучения в зависимости от
	по предметам	методы и технологии	задач образовательного
	профильной	обучения и оценки;	процесса;
	подготовки при проведении учебного	- создать условия, обеспечивающие	- создать условия,
	занятия;	комфортную	обеспечивающие
	- создать условия,	образовательную среду;	комфортную
	обеспечивающие	-предупреждать и	образовательную среду; -предупреждать и
	комфортную	продуктивно разрешать	продуктивно разрешать
	образовательную	межличностные	межличностные конфликты;
	среду;	конфликты;	-использовать
	-предупреждать и продуктивно	-обоснованно выбирать и реализовывать	мотивационный компонент
	разрешать	формы, методы и	в планировании учебно-
	межличностные	средства	познавательной
	конфликты.	взаимодействия с	деятельности обучающихся; -средствами
		участниками	преподаваемого учебного
		образовательных	предмета создать условия,
		отношений в рамках	обеспечивающие успешное
		реализации образовательных	развитие и воспитание
		программ.	обучающихся;
		1 1	-обоснованно выбирать и
Ī			реализовывать формы,

методы и средства взаимодействия с участниками

	T	- 6
		образовательных
		отношений в рамках
		реализации
n )	<i>D</i> )	образовательных программ.
Владеет —	Владеет –	Владеет –
-навыками	-навыками организации	-навыками организации и
организации и	и проведения занятий с	проведения занятий с
проведения занятий с	использованием	использованием
использованием	возможностей	возможностей
возможностей	образовательной среды;	образовательной среды;
образовательной	-современными	-современными приемами,
среды;	приемами, методами и	методами и технологиями
-современными	технологиями	организации
приемами и методами	организации	образовательных
организации	образовательных	мероприятий, способами
образовательных	мероприятий,	организации внеучебной
мероприятий;	способами организации	деятельности
-приемами	внеучебной	обучающихся, развития
предупреждения и	деятельности	образовательных
разрешения	обучающихся, развития	инициатив и проектов;
межличностных	образовательных	-приемами предупреждения
конфликтов;	инициатив и проектов;	и разрешения
опытом создания	-приемами	межличностных
команды для	предупреждения и	конфликтов;
выполнения	разрешения	-техниками и приемами
практических задач.	межличностных	взаимодействия с
The second secon	конфликтов;	участниками
	-участием в разработке	образовательных
	стратегии командной	отношений в рамках
	работы;	реализации
	-навыком применения	образовательных программ;
	теоретических знаний и	-опытом внедрения
	практических умений в	инновационных методов,
	профессиональной	приемов и форм
	деятельности.	реализации содержания
	деятельности.	образования в предметной
		области.
Type page way and a salary and a		бургания

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

#### 4.1.1Вопросы для устного опроса

Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-6

- 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-4, ПК-6

### 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, подсечки, 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 под ворота.
- 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.
- 11Средства 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:

Передняя подножка.

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

#### 4.1.3 Фонд тестовых заданий

Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-6

- 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 2003г.
  - Б) в 2005г.
  - В) в 2006г.
- 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.

#### 4.1.4 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-6

#### 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.

#### ЗаданиеЗ 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.

### 4.1.5 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации -зачет

Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-6

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Отечественные виды единоборств». 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 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. Подтягивание на перекладине рывками (10-20 повторений);
- 2. Запрыгивание на возвышенность (на гимнастического коня 5-10 раз);
- 3. Прыжок в длину с места;
- 4. Броски борцовского «чучела» (10 повторений);
- 5. Челночный бег 3х10м.;
- 6. Перепрыгивание через барьеры (10-15 сек);
- 7. Броски набивного мяча сидя (10-15 бросков).
- 8. Броски партнера с наибольшим весом.
- 9. Тяжелоатлетическое упражнение «Толчок», только без финального выпрямления рук;
- 10. Повороты с резиновыми жгутами (10-20 сек.).
- 11. Приседание на одной ноге с опорой.
- 12. Прыжки со скакалкой (1 мин);
- 13. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
- 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).;
- 15. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
- 16.Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
- 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 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.

### 4.1.7 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

#### Девушки

No	Тесты		Оценка в баллах				
• • •	100.22	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				
	20012	5	4	3	2	1	
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.		14,0	14,2	14,5	14,8	
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе		12	9	7	5	
	на перекладине (кол-во раз)						
3	Выносливость: бег 3000 м.		12,50	13,20	14,00	14,50	
	(мин, сек.)						
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с		15	10	5	0	
	опусканием рук ниже уровня скамейки						
	(см.)						

#### 4.1.8 Контрольные задания по дисциплине.

Контрольные				
упражнения	5	4	3	
Исходное	Выполнение в	Нарушение темпа,	Выполнение в одну	
положение (И.п.)	одном темпе в обе	смещение головы и	сторону, мелкие	
-«Борцовский	стороны без	рук относительно	шаги, значительное	
MOCT».	прыжков.	И.п.	смещение головы и	
Забегания вокруг			рук относительно	
головы (по 5 раз в			И.п.	
каждую сторону)				
Варианты	Высокий полет,	Недостаточно	Падение через	
самостраховки.	мягкое	высокий полет,	сторону, удар	

	приземление,	падение с касанием	туловищем о ковер,
	правильная	головой.	жесткое
	амортизация		приземление,
	руками.		ошибки при
			группировке.
Демонстрация			
базовых			
элементов: стоек,	Интегральная з	кспертная оценка (сум	ма баллов)
захватов,			
передвижений.			
Владение	Демонстрация без	Демонстрация	с Демонстрация с
техникой самбо из	ошибок с названием	некоторыми	серьезными
всех основных	приемов.	ошибками	и ошибками,
квалификационны		названием приемов.	неправильное
х групп(бросков,			название приемов.
болевых приемов,			
удержаний).			

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

Насколько студент усвоил учебный материал оценивается по результатам успешного выполнения работ, предусмотренных учебной дисциплиной, в объёмах, позволяющих объективно оценить степень усвоения студентом учебного материала в течение семестра.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

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.

#### 4.2.1 Устный опрос

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

Критерии оценивания устного опроса:

- 8. полнота и правильность ответа;
- 9. степень осознанности, понимания изученного;
- 10. 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 «Отечественные 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.

**3.** 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
     -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.

#### **4.2.5** Экзамен

Не предусмотрено учебным планом.

### 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430630">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430630</a>.
- 2. Гилазиева, С.Р. Основные приёмы самообороны: учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. Оренбург: ОГУ, 2016. 114 с.: табл., ил. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-7410-1607-7; То же [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467222">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467222</a>

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. 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&id=461355">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461355</a>
- 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.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.

#### 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: <a href="https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogika-psihologiya-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta">https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogika-psihologiya-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta</a>.
- 3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. URL: <a href="https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270">https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270</a>.
- 4. Теория и методика физической культуры. URL: https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1402428
- 5. Человек. Медицина. Спорт. URL: <a href="https://cyberleninka.ru/journal/n/chelovek-sport-meditsina">https://cyberleninka.ru/journal/n/chelovek-sport-meditsina</a>.

### 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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 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 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.

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 информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

#### 7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

-Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.

### 7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

- 1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC»
- 3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «GoogleChrome »
- 5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 6. Программа файловый архиватор «7-zip»
- 7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
- 8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «MozillaFirefox»

### 7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- **1.** ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=main-ub-red.">http://biblioclub.ru/index.php?page=main-ub-red.</a>
- **2.** ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : 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: <a href="https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB">https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB</a>.
- 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 журналов России: по общественным и гуманитарным наукам; по вопросам педагогики и образования; по информационным технологиям; по вопросам экономики и финансов; по экономике и предпринимательству; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. URL: <a href="http://dlib.eastview.com">http://dlib.eastview.com</a>.
- 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 учебнометодических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. URL: <a href="http://window.edu.ru.">http://window.edu.ru.</a>
- **9.** <u>Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. URL: http://fcior.edu.ru.</u>
- **10.** Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : caйт. 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 Sciense (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.) : caйт. URL: <a href="https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.">https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.</a>
- 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: <a href="http://elib.gnpbu.ru/">http://elib.gnpbu.ru/</a>.
- 17. Всероссийская федерация самбо <a href="http://sambo.ru/(link is external">http://sambo.ru/(link is external)</a>
- **18.**ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. <u>URL:</u> <u>https://user.gto.ru/</u>

8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№п.	Вид работ	Наименование учебной аудитории, ее	
п.		оснащенность оборудованием и техническими	
		средствами обучения	
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий	
		лекционного типа, оснащенная презентационной	
		техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и	

		соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Практические занятия	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», ковер борцовский (татами), маты, набивные мячи, перекладина гимнастическая, скакалки
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурнооздоровительный комплекс «Буревестник»
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета