



1920

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

А.А. Евдокимов

«31» мая 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.В.ДВ.01.01 ОТЕЧЕСВЕННЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) Физическая культура

Форма обучения очная

Квалификация бакалавр

Краснодар, 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «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. №125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. Регистрационный №50358.

Программу составил:
В. В. Цуркан, преподаватель



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 10 от «03» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой
Лукияненко М.А.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол № 9 от «16» мая 2024г.
Председатель УМС филиала Поздняков С.А.



Пышная Людмила Никитична
Директор МБОУ СОШ № 18
г. Славянска-на-Кубани



Катаева Нина Вениаминовна
Директор МБОУ СОШ № 5
г. Славянска-на-Кубани



Оглавление

1	Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1	Цель освоения дисциплины.....	4
1.2	Задачи дисциплины.....	4
1.3	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
2	Структура и содержание дисциплины.....	8
2.1	Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	8
2.2	Структура дисциплины.....	9
2.3	Содержание разделов дисциплины.....	10
2.3.1	Занятия лекционного типа.....	10
2.3.2	Занятия семинарского типа (практические занятия).....	10
2.3.3	Примерная тематика курсовых работ.....	11
2.4	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
3	Образовательные технологии.....	13
3.1	Образовательные технологии при проведении лекций.....	13
3.2	Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	13
4	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	14
5	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	28
5.1	Основная литература.....	28
5.2	Дополнительная литература.....	28
5.3	Периодические издания.....	29
6	Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	31
7	Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю).....	32

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-5 Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы.

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- 5 Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы.

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 содержания 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.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 7 семестре 4 курса по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

«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 *(ПК)*

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине (<i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i>)
ПК-4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов	
ИПК 4.1 Знает: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся; методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения.	Знает: -Федеральные государственные образовательные стандарты; - место преподаваемого предмета в структуре учебной деятельности; -специальные приемы вовлечения в учебную деятельность по предмету обучающихся с разными образовательными потребностями.
	Умеет: -устанавливать контакты с обучающимися разного возраста и их родителями, другими педагогическими и иными работниками; -обеспечить реализацию принципов обучения в соответствии с учебными задачами и эффективно использовать методы обучения; -системно анализировать и выбирать воспитательные и образовательные концепции; -использовать в учебно-воспитательном процессе современные образовательные ресурсы; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех категорий обучающихся.
	Владеет: - навыками структурирования личностных результатов; - знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

<p>ИПК 4.2 Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов</p>	<p><i>Знает</i> -</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p><i>Умеет</i> -</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать 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 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><i>Владеет</i> -</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 деятельности.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ИПК 4.3 Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся</p>	<p>Знает:- основы техники упражнений в отечественных единоборствах; -методику обучения и воспитания в единоборствах; -формы, средства и методы организации и проведения занятий. Умеет: -проявлять самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организации сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся ,владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности. Владеет:- формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности; технологиями, методами, приемами, формами осуществления педагогической деятельности; способами реализации проектной и инновационной деятельности</p>
<p>ПК-5 Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы</p>	
<p>ИПК 5.1 Знает: компоненты образовательной среды и их дидактические возможности; принципы и подходы к организации предметной среды физической культуры, где осуществляется образовательная деятельность</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 компетентностного подхода, правовые нравственные и этические нормы профессионального общения, уверенно демонстрирует знания терминологии. <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 учебнопознавательной 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>ИПК5.2 Умеет: обосновывать и включать разнообразные культурные объекты в образовательную среду и процесс обучения физической культуре; использовать возможности социокультурной среды региона в целях достижения результатов обучения физической культуре;</p>	<p>Знает:- правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды. Умеет:-разрабатывать основные технологии для процесса обучения, применять их на практике; -учитывать различные социальные, культурные, национальные контексты, в которых протекают процессы обучения, проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности; осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений;- организовывать учебный процесс с использованием возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета. Владеет: - способами проектирования образовательной деятельности с целью использования имеющихся условий для</p>
<p>ИПК 5.3 Владеет умениями по проектированию элементов образовательной среды школьной физической культуры на основе учета возможностей конкретного региона.</p>	<p>Знает:- сущности и структуры образовательных процессов; -возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета, основные этапы проектирования технологий. Умеет: - разрабатывать программы внеурочной деятельности, организовывать и проводить предметные олимпиады, конференции, предметные игры и пр.;-планировать специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов с учетом специфики состава обучающихся. Владеет:- навыками организации и проведения занятий по учебному предмету с использованием возможностей образовательной среды; -технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p>

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
Контактная работа, в том числе:		7
Аудиторные (всего):		
Занятия лекционного типа		24
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		20

Лабораторные занятия			
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)			0,2
Самостоятельная работа, в том числе:			63,8
Курсовая работа			
Проработка учебного (теоретического) материала			
Выполнение индивидуальных заданий			
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:			
Подготовка к экзамену:			
Общая трудоемкость	час	108	108
	В том числе контактная работа	44,2	44,2
	Зач. ед.	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				КСР, ИКР, контроль
			Аудиторная работа			Внеаудиторная	
			ЛК	ПЗ	ЛР		
1	2	3	4	5	6	7	
7 семестр							
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо.	16,8	6	-	-	10,8	
2	Значение единоборств как эффективного средства физического воспитания и как	17	8	-	-	9	
3	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни человека.	18	10	-	-	8	
4	Падения и группировки, удержания,	20	-	8	-	12	
5	Удержание соперника, переходы на удержание. Броски через бедро, голову, спину, плечо, (плечи «Мельница»); броски захватом ног, выведение из равновесия, прогибом(через грудь) вращением. Зацепы	22	-	8	-	14	
6	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	14	-	4	-	10	
Итого по разделам дисциплины		107,8	24	20	-	63,8	
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Промежуточная аттестация (ИКР)		02				0,2	
Подготовка к текущему контролю							
Общая трудоемкость по дисциплине		108	24	20	-	64	

Примечание: ЛК - лекции, ПЗ - практические занятия / семинары, ЛР - лабораторные занятия, СР - самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
7 семестр			
1.	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо.	Характеристика различных видов и школ единоборств: самбо, дзюдо, рукопашный бой, восточные единоборства. Новые виды единоборств в системе физкультурно-спортивной работы. История и развитие самбо в России. Новые направления в развитии самбо (пляжное самбо, фитнес самбо).	У
2.	Значение единоборств как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.	Правила безопасности при проведении тренировок. Построение и организация занятий единоборствами. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов. Гигиенические требования. Соблюдение формы одежды. Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств. Методика судейства.	У
3.	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни человека.	Единоборства, как философия здорового образа жизни. Единоборства как комплекс оздоровительной гимнастики. Самбо в школе. Самбо в вузе. Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов на международной арене. Роль единоборств в морально-этическом воспитании занимающихся.	У

2.3.2. Занятия семинарского типа (практические занятия)

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
7 семестр			
1	Падения и группировки удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества	Изучение приёмов падения: Изучить падения из разных положений: в стойке, в партере, самостоятельные падения, падения с использованием партнера. Изучить группировки. Кувырки. Заваливание. Удержание с захватом ноги и шеи: Удержания: удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание поперек. Удержание верхом. Удержание между ног. Удержание с захватом ноги и шеи. Болевые приёмы: Болевые приемы. Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног. Рычаг локтевого сустава лежа на животе. Рычаг локтевого сустава через бедро от удержания сбоку. Рычаг локтевого сустава дальней руки. Узел плечевого сустава. Переходы на болевые приемы. Рычаг локтевого сустава из положения противника ничком с кувырком через	ПР

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).	Удержание. Затягиванием куртки. Рычагом предплечий. Рычагом предплечья из под плеча. Рычагом предплечья поднимая руку. Встречным затягиванием куртки. Затягиванием куртки с отведением плеча. Надавливанием предплечья. Рычагом предплечья из-под руки и затягиванием куртки. Бросок через бедро: Бросок через бедро. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и самостраховки. Кувырки. Процесс заваливания: в стойке, в партере. Зацеп голенью изнутри: Зацеп голенью изнутри. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и	ПР
3	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	Задняя подножка: Задняя подножка. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки. Передняя подножка: Передняя подножка. Выведение противника из равновесия. Разучивание броска. Разучивание приземления и само страховки.	ПР, Т

Примечание: Т - тестирование, ПР- практическая работа

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию по теме «Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества»	<p>1. Зиамбетов, В. Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций : учебное пособие / В. Ю. Зиамбетов ; Оренбургский государственный университет. Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. 106 с. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364906. - Библиогр.: с. 102-103. - ISBN 978-5-7410-1257-4.</p> <p>2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; редакторы: В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01157-8.</p> <p>3. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3.</p>
2	Подготовка к практическому занятию по теме «Удержание соперника, переходы на удержание. Броски через бедро,	<p>1. Комиссаров, Е. Л. Подготовка самбистов в образовательных организациях ФСИН России : учебное пособие / Е. Л. Комиссаров, Ю. Л. Селяков, А. В. Гурский [и др.] ; Федеральная служба исполнения наказаний, Вологодский институт права и экономики. - Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2020. - 131 с. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1230416. - ISBN 978-594991-553-</p>

	<p>голову, спину, плечо, (плечи («мельница»); броски захватом ног, выведением из равновесия, прогибом (через грудь), вращением. Зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи»).</p>	<p>0.</p> <p>2. Котова, Т. Г. Технология дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств / Т. Г. Котова, И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет институт физической культуры. - Тюмень : Тюменский государственный университет, 2018. - 289 с. : ил., табл. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567085. - Библиогр.: с. 215-237.</p> <p>3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Юрайт, 2022. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/488898. - ISBN 978-5-534-02483-8.</p> <p>4. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Юрайт, 2022. - 313 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/497025. - ISBN 978-5-534-14409-3.</p>
3	<p>Подготовка к практическому занятию по теме «Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка»</p>	<p>1. Панов, С. Ф. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО по тесту «Самозащита без оружия» : учебное пособие / С. Ф. Панов, И. П. Панова ; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян- Шанского. - Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян- Шанского, 2018. - 53 с. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577103. - Библиогр.: с. 49-50. - ISBN 978-5-88526-972-8.</p> <p>2. Салугин, А. В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие / А. В. Салугин, Ф. В. Салугин ; Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского. - Омск : Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского, 2017. -178 с. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563052. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2128-4.</p> <p>3. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, А. В. Гаськов [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева [и др.]. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. - 230 с.: ил. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497712. Библиогр.: с. 190-199. - ISBN 978-5-7638-3674-5.</p>

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в 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, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

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, практические занятия,

самостоятельную работу студентов и судейскую практику.

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.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

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

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
7 СЕМЕСТР			
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение, устный обзор.	6 (2*)
2	Значение единоборств как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение, устный обзор	8 (2*)
3.	Единоборства, как неотъемлемая часть жизни человека.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение, устный обзор	10 (4*)
		Итого по курсу	24
		В т.ч. интерактивное обучение*:	(8*)

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
7 СЕМЕСТР			
1	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	Творческое задание	8 (2*)

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.	Творческое задание	8 (2*)
3	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, передняя подножка.	Работа в малых группах, проблемное обучение	4
Итого :			20
В т.ч. интерактивное обучение*			4*

4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Отечественные виды единоборств»			
ПК-4 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов				
1	ИПК 4.1 Знает: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов	<i>Знает:</i> -Федеральные государственные образовательные стандарты; - место преподаваемого предмета в структуре учебной деятельности;	Вопросы для устного опроса, Практическая работа	Контрольные нормативы, тесты

	<p>учащихся; методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения.</p>	<p>-специальные приемы вовлечения в учебную деятельность по предмету обучающихся с разными образовательными потребностями.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -устанавливать контакты с обучающимися разного возраста и их родителями, другими педагогическими и иными работниками; - обеспечить реализацию принципов обучения в соответствии с учебными задачами и эффективно использовать методы обучения; -системно анализировать и выбирать воспитательные и образовательные концепции; - использовать в учебно-воспитательном процессе современные образовательные ресурсы; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех категорий обучающихся. <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками структурирования личностных результатов; знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. 		
2	<p>ИПК 4.2 Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и</p>	<p><i>Знает -</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике единоборств; - содержание, формы, методы планирования занятий; -основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных 	<p>Вопросы для устного опроса, Практическая работа</p>	<p>Контрольные нормативы, тесты</p>

	<p>потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов</p>	<p>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; -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 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. <i>Владеет</i> - -формами использования средств единоборств, для воспитания физических качеств, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		<p>- технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности;</p> <p>навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины;</p> <p>-навыками планирования и проведения мероприятий по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи; -применения терминологии единоборств в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;</p> <p>-рациональной организации и проведения занятий и соревнований по единоборствам в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.</p>		
3	<p>ИПК 4.3 Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся</p>	<p><i>Знает:</i></p> <p>- основы техники упражнений в отечественных единоборствах;</p> <p>-методику обучения и воспитания в единоборствах;</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>-проявлять самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организации сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся</p> <p>,владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.</p> <p><i>Владеет:</i></p> <p>- формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности; технологиями, методами, приемами, формами осуществления педагогической</p>	<p>Вопросы для устного опроса, Практическая работа</p>	<p>Контрольные нормативы, тесты</p>

		деятельности; способами реализации проектной и инновационной деятельности.		
ПК-5 Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы				
4	ИПК 5.1 Знает: компоненты образовательной среды и их дидактические возможности; принципы и подходы к организации предметной среды физической культуры, где осуществляется образовательная деятельность	<p><i>Знает</i> -</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 компетентностного подхода, правовые нравственные и этические нормы профессионального общения, уверенно демонстрирует знания терминологии. <p><i>Умеет</i> -</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	Вопросы для устного опроса, Практическая работа	Контрольные нормативы, тесты

		<p><i>Владеет</i> -</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками организации и проведения занятий с использованием возможностей образовательной среды; -современными приемами, 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. 		
5	<p>ИПК5.2 Умеет: обосновывать и включать разнообразные культурные объекты в образовательную среду и процесс обучения физической культуре; использовать возможности социокультурной среды региона в целях достижения результатов обучения физической культуре;</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -разрабатывать основные технологии для процесса обучения, применять их на практике; -учитывать различные социальные, культурные, национальные контексты, в которых протекают процессы обучения, проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности; осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений; - организовывать учебный процесс с использованием 	<p>Вопросы для устного опроса, Практическая работа</p>	<p>Контрольные нормативы, тесты</p>

		<p>возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.</p> <p><i>Владеет:</i> способами проектирования образовательной деятельности с целью использования имеющихся условий для успешного развития обучающихся с разными образовательными возможностями</p>		
6	<p>ИПК 5.3 Владеет умениями по проектированию элементов образовательной среды школьной культуры на основе учета возможностей конкретного региона.</p>	<p><i>Знает:</i> - сущности и структуры образовательных процессов; - возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета, основные этапы проектирования технологий.</p> <p><i>Умеет:</i> разрабатывать программы внеурочной деятельности, организовывать и проводить предметные олимпиады, конференции, предметные игры и пр.;-планировать специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов с учетом специфики состава обучающихся.</p> <p><i>Владеет:</i> - навыками организации и проведения занятий по учебному предмету с использованием возможностей образовательной среды; -технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций,</p>	<p>Вопросы для устного опроса, Практическая работа</p>	<p>Контрольные нормативы, тесты</p>

		их профилактики и разрешения.		
--	--	-------------------------------	--	--

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела (темы)	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Зарождение и возникновение единоборств. Самбо.	Устный опрос. Проблемное изложение.	5 5
2	Значение единоборств как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.	Устный опрос. Проблемное изложение.	5 5
3	Единоборства как неотъемлемая часть жизни.	Практическая работа Сдача нормативов	5 5
4	Падения и группировки, удержания, переходы на удержания, болевые приемы, переходы на болевые приемы в самбо, двигательные качества.	Практическая работа Сдача нормативов	6 4
5	Удержание соперника, переходы на удержание. Броски через бедро, голову, спину, плечо, (плечи («мельница»); броски захватом ног, выведением из равновесия, прогибом (через грудь), вращением. Зацепы (обвивы), подбивы («ножницы»), перевороты (передний, задний), зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи	Практическая работа Сдача нормативов	6 4
6	Подсечки, подхваты (отхваты), задняя подножка, подножка.	Практическая работа Сдача нормативов	6 4
7		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
Всего			100

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

Примерный перечень вопросов и заданий

1. Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-5
2. История и развитие самбо в России.
3. Правила безопасности при проведении тренировок.
4. Гигиенические требования.
5. Соблюдение формы одежды.
6. Правила и основные термины.
7. Приемы самообороны.
8. Профилактика травматизма.
9. Основы тактики спортивного самбо.
10. Возрастные группы и весовые категории.
11. Меры предупреждения заболеваний.

12. Влияние физических упражнений на организм.
13. Простейшие способы самообороны.
14. Краткая характеристика тактических действий.
15. Последовательность обучения технике.
16. Педагогическое воздействие на этапах обучения.

Примерные 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. 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 подворота.
4. Разучивание броска.

5. Разучивание приземления и само страховки.

Подсечки:

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

Развитие двигательных качеств:

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

Тема 3. Задняя подножка, передняя подножка

Задняя подножка:

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

Передняя подножка:

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

Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Проверяемые компетенции: ПК-4, ПК-5

Задание 1. Простейшие акробатические элементы

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

Задание 2 Техника само страховки

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

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

Задание 3 Техника борьбы в стойке

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

Задание 4 Техника борьбы лёжа

Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.

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

Задание 5 Простейшие способы само защиты 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.

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.

Примерный фонд тестовых заданий на зачет

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. Поединок самбиста длится:
 - А) от 4 до 6 мин.
 - Б) от 5 до 7 мин.
 - В) от 3 до 5 мин.
4. Интервальный тренинг, это:
 - А) комплексные тренировки, с чередованием аэробных и силовых нагрузок;
 - Б) комплексные тренировки, с чередованием гимнастических упражнений и силовой нагрузки;
 - В) упражнения направленные на развитие скоростно - силовых качеств.
5. Экипировку борцов самбо составляют:
 - А) трико, штангетки, пояс;
 - Б) борцовка, трусы, куртка и пояс;
 - В) купальник, майка, ремень.
6. При выполнении силовых упражнений, нагрузка характеризуется:
 - А) сочетанием объема и интенсивности, при выполнении двигательных действий;
 - Б) интенсивностью выполненных упражнений;
 - В) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

7. Физическая подготовленность характеризуется:
 - А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
 - Б) уровнем развития физических качеств;
 - В) хорошим развитием системы дыхания и кровообращения.
8. Кубок Призера РФ по самбо учрежден:
 - А) в 2003 г.
 - Б) в 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.

Нормативы по ОФП

- I.
 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 3x10м.;
 - 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.).
- II.
 1. Приседание на одной ноге с опорой.
 2. Прыжки со скакалкой (1 мин);
 3. 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 висячем положении на согнутых руках;
16. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висячем положении на гимнастической стенке;
17. Из упора, присев, выпрыгивание вверх.

Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5

Юноши

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висячем положении 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

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

Критерии оценивания результатов обучения

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.

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

5.1 Основная литература:

1. Правила вида спорта «самбо» : правила / авт.- сост. С. В. Елисеев, В. Т. Перчик, А. Ф. Ушаков [и др.] ; Всероссийская федерация самбо. - 4-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2021. - 164 с. - ISBN 978-5-907225-65-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1495129> (дата обращения: 14.06.2024). – Режим доступа: по подписке.
2. Емельянов, В. Ю. Спортивное самбо — студенту с ограниченными возможностями по слуху : учебно-методическое пособие / В. Ю. Емельянов, А. П. Чайников. - Москва : МГТУ им. Баумана, 2020. - 112 с. - ISBN 978-5-7038-5564-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2030687> (дата обращения: 14.06.2024). – Режим доступа: по подписке.
3. Скрыгин, С. В., Организация самостоятельных занятий по общей физической подготовке девушек : монография / С. В. Скрыгин. — Москва : Русайнс, 2023. — 167 с. — ISBN 978-5-466-02041-0. — URL: <https://book.ru/book/950593> (дата обращения: 14.06.2024). — Текст : электронный.
4. *Письменский, И. А.* Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540326> (дата обращения: 14.06.2024).

5.2. Дополнительная 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. Зиамбетов, В. Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций : учебное пособие / В. Ю. Зиамбетов ; Оренбургский государственный университет. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. - 106 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364906>. - Библиогр.: с. 102-103. - ISBN 978-5-7410-1257-4.
3. Комиссаров, Е. Л. Подготовка самбистов в образовательных организациях ФСИН России : учебное пособие / Е. Л. Комиссаров, Ю. Л. Селяков, А. В. Гурский [и др.] ; Федеральная служба исполнения наказаний, Вологодский институт права и экономики. Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2020. - 131 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1230416>. - ISBN 978-5-94991-553-0.
4. Котова, Т. Г. Технология дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств / Т. Г. Котова, И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет институт физической культуры. - Тюмень : Тюменский государственный университет, 2018. - 289 с. : ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567085>. - Библиогр.: с. 215-237.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. - Москва : Юрайт, 2022. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/488898>. - ISBN 978-5-53402483-8.

6. Панов, С. Ф. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО по тесту «Самозащита без оружия» : учебное пособие / С. Ф. Панов, И. П. Панова ; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. - Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. -

53 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577103>. - Библиогр.: с. 49-50. - ISBN 978-5-88526-972-8.

7. Салугин, А. В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие / В. Салугин, Ф. В. Салугин ; Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского. - Омск : Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского, 2017. - 178 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563052>. - Библиогр. в кн. - ISBN 9785-7779-2128-4.

Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / М. Д. Кудрявцев,

8. А. Кузьмин, А. В. Гаськов [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева [и др.]. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. - 230 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497712>. - Библиогр.: с. 190-199. - ISBN 978-5-7638-3674-5.

9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; редакторы: В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>. - Библиогр. в кн. - ISBN 9785-238-01157-8.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3.

11. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва : Юрайт, 2022. - 313 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/497025>. - ISBN 978-5-534-14409-3.

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.

5.3. Периодические издания:

1. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - URL: <https://elibrarv.ru/contents.asp?titleid=56927>

2. Культура физическая и здоровье. С URL: <https://e.lanbook.com/iournal/issue/293382>

3. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966/udb/12>: <https://elibrarv.ru/contents.asp?id=34420175>

4. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. С CURL: <https://cvberleninka.ru/iournal/n/uchenve-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.

5. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. - URL: <http://elibrarv.ru/contents.asp?titleid=50822>.

6. Физическая культура, спорт и здоровье. - URL: <https://elibrarv.ru/contents.asp?id=41358020>.

Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и

информационные справочные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» : образовательная платформа [учебники и учебные пособия издательства

«ЮРАЙТ», медиа-материалы, тесты]. - URL: <https://urait.ru/>.

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. - URL: www.biblioclub.ru/.

3. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. - URL: <http://znanium.com/>.

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

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>

2. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>

3. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>

4. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>

5. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>

6. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>

7. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы

1. КонсультантПлюс : некоммерческие интернет-версии справочной правовой системы [ресурс свободного доступа]. - URL: <http://www.consultant.ru/online/>

2. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [ресурс свободного доступа]. - URL: <http://pravo.gov.ru/>.

3. РАГС - Российский архив государственных стандартов, а также строительных норм и правил (СНиП) [ресурс свободного доступа]. - URL: <http://www.rags.ru/gosts/2874/>.

4. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» [ресурс свободного доступа, функционирует при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ]. - URL: <http://www.gramota.ru/>.

5. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) : [многофункциональная полнотекстовая информационно-поисковая система по педагогике и психологии - ресурс свободного доступа Российской академии образования]. - URL: <http://elib.gnpbu.ru>.

Ресурсы свободного доступа

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : сайт. - URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/>.

2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>.

3. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» / Министерство просвещения РФ. - URL: <https://resh.edu.ru>.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - URL: <http://window.edu.ru/>.

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - URL: <http://fcior.edu.ru/>.

6. Законопроект «Об образовании в Российской Федерации». Вопросы и ответы. - URL: http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety.

7. Федеральный центр образовательного законодательства / Министерство просвещения РФ. - URL: <https://fcoz.ru/>.

8. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [российские научные журналы]. - URL: <http://cyberleninka.ru/>.

9. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания. - URL: <https://www.monographies.ru/>.

10. Большая российская энциклопедия : [электронная версия] / Министерство культуры РФ. - URL: <https://bigenc.ru/>.

11. Энциклопедиум : [справочный портал «Классика энциклопедий»] / издательство «Директ-Медиа». - URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Лекториум ТВ : просветительский проект [онлайн-курсы, медиатека - бесплатные лекции ведущих вузов]. - URL: <http://www.lektorium.tv/>.

13. Портал «Культура.РФ» : гуманитарный просветительский проект, посвященный

культуре России [кино, музеи, музыка, театры, архитектура, литература, персоны, традиции, лекции-онлайн] / Министерство культуры РФ. - URL: <https://www.culture.ru/>.

14. Читальный зал : национальный проект сбережения русской литературы [литературно-художественные журналы, альманахи, газеты] / Союз писателей XXI века. - URL: <https://reading-hall.ru/magazines.html>

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

1. База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов). - URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.

2. Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. - URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.

3. Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. - URL:

<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.

4. Электронный каталог [Научной библиотеки КубГУ]. - URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=0>.

5. Электронная библиотека трудов учёных КубГУ. - URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>.

6. ГОСТы (официальные тексты) - в помощь оформлению курсовых, выпускных квалификационных работ, диссертационных исследований : [коллекция ссылок на ресурсы сайта Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Росстандарт), размещённая на сайте филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. - URL: <http://www.sgpi.ru/?n=2417/>.

6 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

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.

При изучении дисциплины студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач. При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием. Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям.

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

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

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

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

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

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

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

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. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
-------------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------------

<p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа</p>	<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)</p>	<p>1. Apache OpenOffice. The Free and Open Productivity Suite. Apache OpenOffice 4.1.3 released - свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель: SUN/Oracle 2. Adobe. Лицензионный договор на программное обеспечение [Adobe Acrobat Reader DC, Adobe Flash Player] для персональных компьютеров, бессрочный с неограниченным количеством лицензий, правообладатель - «Adobe Systems». 3. Microsoft software license terms [Условия лицензионного соглашения на использование программного обеспечения «Microsoft» (в т. ч. программное обеспечение «Windows Media Player», распространяемое вместе с компьютерами)], правообладатель: «Microsoft». 4. Условия предоставления услуг Google Chrome. Исходный код предоставляется бесплатно, бессрочно с неограниченным количеством лицензионных соглашений, правообладатель - «Google». 5. Licenses. LibreOffice is Free Software [свободное программное обеспечение LibreOffice], бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель - «The Document Foundation». 6. 7-Zip. License for use and distribution [7-Zip. Лицензия на использование и распространение]. Свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель - Igor Pavlov. 7. Лицензия. Программа FreeCommander, бесплатная, свободного использования, бессрочная, правообладатель - Marek Jasinski. 8. Mozilla Firefox - бесплатная программа на условиях Публичной лицензии, бессрочной для неограниченного количества пользователей, разработчики - участники проекта mozilla.org.</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (практические занятия).</p>	<p>Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», ковер борцовский (татами), маты, набивные мячи, перекладина гимнастическая, скакалки</p>	<p>1. Apache OpenOffice. The Free and Open Productivity Suite. Apache OpenOffice 4.1.3 released - свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель: SUN/Oracle 2. Adobe. Лицензионный договор на программное обеспечение [Adobe Acrobat Reader DC, Adobe Flash Player] для персональных компьютеров, бессрочный с неограниченным количеством лицензий, правообладатель - «Adobe Systems». 3. Microsoft software license terms [Условия лицензионного соглашения на использование программного обеспечения «Microsoft» (в т. ч. программное обеспечение «Windows Media Player», распространяемое вместе с компьютерами)], правообладатель: «Microsoft». 4. Условия предоставления услуг Google Chrome. Исходный код предоставляется бесплатно, бессрочно с неограниченным количеством лицензионных соглашений, правообладатель - «Google». 5. Licenses. LibreOffice is Free Software [свободное программное обеспечение LibreOffice],</p>

		<p>бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель - «The Document Foundation».</p> <p>6. 7-Zip. License for use and distribution [7-Zip. Лицензия на использование и распространение]. Свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель - Igor Pavlov.</p> <p>7. Лицензия. Программа FreeCommander, бесплатная, свободного использования, бессрочная, правообладатель - Marek Jasinski.</p> <p>8. Mozilla Firefox - бесплатная программа на условиях Публичной лицензии, бессрочной для неограниченного количества пользователей, разработчики - участники проекта mozilla.org.</p>
<p>Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p>	<p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»</p>	<p>1. Apache OpenOffice. The Free and Open Productivity Suite. Apache OpenOffice 4.1.3 released - свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель: SUN/Oracle</p> <p>2. Adobe. Лицензионный договор на программное обеспечение [Adobe Acrobat Reader DC, Adobe Flash Player] для персональных компьютеров, бессрочный с неограниченным количеством лицензий, правообладатель - «Adobe Systems».</p> <p>3. Microsoft software license terms [Условия лицензионного соглашения на использование программного обеспечения «Microsoft» (в т. ч. программное обеспечение «Windows Media Player», распространяемое вместе с компьютерами)], правообладатель: «Microsoft».</p> <p>4. Условия предоставления услуг Google Chrome. Исходный код предоставляется бесплатно, бессрочно с неограниченным количеством лицензионных соглашений, правообладатель - «Google».</p> <p>5. Licenses. LibreOffice is Free Software [свободное программное обеспечение LibreOffice], бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель - «The Document Foundation».</p> <p>6. 7-Zip. License for use and distribution [7-Zip. Лицензия на использование и распространение]. Свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель - Igor Pavlov.</p> <p>7. Лицензия. Программа FreeCommander, бесплатная, свободного использования, бессрочная, правообладатель - Marek Jasinski.</p> <p>8. Mozilla Firefox - бесплатная программа на условиях Публичной лицензии, бессрочной для неограниченного количества пользователей, разработчики - участники проекта mozilla.org.</p>

<p>Учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»</p>	<p>1. Apache OpenOffice. The Free and Open Productivity Suite. Apache OpenOffice 4.1.3 released - свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным количеством лицензий, правообладатель: SUN/Oracle</p> <p>2. Adobe. Лицензионный договор на программное обеспечение [Adobe Acrobat Reader DC, Adobe Flash Player] для персональных компьютеров, бессрочный с неограниченным количеством лицензий, правообладатель - «Adobe Systems».</p> <p>3. Microsoft software license terms [Условия лицензионного соглашения на использование программного обеспечения «Microsoft» (в т. ч. программное обеспечение «Windows Media Player», распространяемое вместе с компьютерами)], правообладатель: «Microsoft».</p> <p>4. Условия предоставления услуг Google Chrome. Исходный код предоставляется бесплатно, бессрочно с неограниченным количеством лицензионных соглашений, правообладатель - «Google».</p> <p>LibreOffice is Free Software [свободное программное обеспечение LibreOffice], бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель - «The Document Foundation».</p> <p>6. 7-Zip. License for use and distribution [7-Zip. Лицензия на использование и распространение]. Свободное программное обеспечение, бессрочное, с неограниченным кол-вом лицензий, правообладатель - Igor Pavlov.</p> <p>7. Лицензия. Программа FreeCommander, бесплатная, свободного использования, бессрочная, правообладатель - Marek Jasinski.</p> <p>8. Mozilla Firefox - бесплатная программа на условиях Публичной лицензии, бессрочной для неограниченного количества пользователей, разработчики - участники проекта mozilla.org.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------