Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе
_____ С.Н. Титов
25 июня 2021 г.

ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ

Программа учебной дисциплины модуля
«Физкультурно-спортивная и профессиональная деятельность»

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

(очная форма обучения)

Составитель: Федулова Л.Р.,
старший преподаватель кафедры теории
и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической
культуры и спорта, протокол от «21» июня 2021 г. № 10

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Ульяновск, 2021

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Олимпийские виды единоборств» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 Модуля физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности - Дисциплин (модуля) по выбору 3 (ДВ.3) учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках соответствующих дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-9 семестрах: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Педагогика», «Физиология физической культуры и спорта».

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: производственная (педагогическая) общественно-педагогическая практика, производственная (педагогическая) преподавательская по физической культуре, учебная (технологическая) предметный практикум по физической культуре.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Олимпийские виды единоборств» является:

сформировать у будущих бакалавров осознанную и значимую мотивацию деятельности спортивного педагога, расширить диапазон знаний и практических умений, необходимых для предстоящей профессионально – педагогической деятельности.

Задачей освоения дисциплины является формирование социально значимых качеств и свойств личности; освоение научно-теоретических и организационно-методических основ олимпийских видов единоборств; обучение и совершенствование технико-тактических умений и навыков в единоборствах.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Олимпийские виды единоборств» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и	ОР-1 влияние оздоровительных		

воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	ОР-2 основы теории и методики физической культуры и спорта. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.		
УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		ОР-3 выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц; использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.	
УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений			ОР-4 способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; навыками и

(средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
10	2	72	-	-	32	40	зачет
Итого:	2	72	-	-	32	40	зачет

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
10семестр				
Раздел I. Спортивные виды единоборств и их характеристики			6	8
Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных единоборствах			4	4
Тема 2. Основы техники и методики обучения в спортивных единоборствах			2	4
Раздел II. Характеристика дзюдо			6	8

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в дзюдо			4	4
Тема 4. Основы техники и методики подготовки в дзюдо			2	4
Раздел III. Характеристика греко-римской борьбы			6	8
Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка в греко-римской борьбе			4	4
Тема 6. Основы техники и методики подготовки в греко-римской борьбе			2	4
Раздел IV. Характеристика тхэквондо			6	8
Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в тхэквондо			4	4
Тема 8. Основы техники и методики подготовки в тхэквондо			2	4
Раздел V. Характеристика тяжелой атлетики			6	6
Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка в тяжелой атлетике			4	4
Тема 10. Основы техники и методики подготовки в тяжелой атлетике			2	2
Раздел VI. Организация и проведение соревнований в единоборствах			2	2
Тема 11. Организация и судейство соревнований.			2	2
ИТОГО:			32	40

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (10 семестр)

Раздел I. Спортивные виды единоборств и их характеристики

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных единоборствах

Техника безопасности на занятиях. Проверка подготовленности занимающихся.

Интерактивная форма: Круглый стол. Тестовые задания. Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Основы техники и методики обучения в спортивных единоборствах

Обучение технике падения, страховки, самостраховки; обучение технике захватов, срывы захватов, стойки, передвижения и методика обучения двигательным действиям в олимпийских видах единоборств.

Интерактивная форма: Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Раздел II. Характеристика дзюдо

Тема 3.Общая и специальная физическая подготовка в дзюдо

Основные положения борца захваты, передвижения, специальное подготовительное упражнение борца, страховка и самостраховка.

Интерактивная форма: Практическое выполнение. Работа в парах.

Тема 4.Основы техники и методики подготовки в дзюдо.

Обучение технике стоек, выведению из равновесия, соблюдение дистанции, захватам и обманным движениям в отечественных видах единоборств. Обучение броску: передняя подножка и контрприемы от этого броска. Методика обучения приемам в стойке.

Обучение технике борьбы в партере: болевые приемы на руки: разъединения рук, перегибание локтя с захватом руки между ног, перегибание локтя через бедро (от удержания сбоку), перегибание локтя с захватом руки между ног – кувырком вперед. Болевые приемы на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия из разных положений, уходы от этих приемов, разбор примерных переходов в партере, методика обучения технико-тактическим действиям в партере в борьбе.

Интерактивная форма: Кейс-задачи. Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Раздел III. Характеристика греко-римской борьбы

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка в греко-римской борьбе

Обучение технике броска через бедро и контрприем от этого броска; обучение технике броска задняя подножка и контрприем от этого броска. Методика обучения броскам в стойке. Обучение технике борьбы в партере: удержания: сбоку, со стороны головы захватом пояса, поперек захватом дальнего бедра и отворота на шее, поперек захватом дальней руки, верхом и уходы от удержаний, перевороты на удержания. Обучение технике ведения поединка, переходы из стойки в партер, разбор примерных комбинаций в отечественных видах единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям в партере в отечественных видах единоборств.

Интерактивная форма: Практическое выполнение. Работа в парах. Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 6. Основы техники и методики подготовки в греко-римской борьбе

Обучение технике бросков подхват под две ноги, контрприемы от этого броска и применение его в учебно-тренировочных схватках. Изучение техники переводов из стойки в партер в борьбе дзюдо. Методика обучения технико-тактическим действиям в стойке. Обучение технике приемов в стойке: бросок через спину захватом руки на плечо, контрприем от этого броска и применение его в учебно-тренировочных схватках, методика обучения технико-тактическим действиям в борьбе

Интерактивная форма: Кейс-задачи. Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Раздел IV. Характеристика тхэквондо

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в тхэквондо

Обучение технике выполнения стоек, ударов руками и ногами, блокировка ударов руками и ногами, разбор примерных комбинаций и применение их в условиях учебно-тренировочных спаррингах. Ведущие физические качества и методы их развития.

Интерактивная форма: Практическое выполнение. Работа в парах. Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками

Тема 8. Основы техники и методики подготовки в тхэквондо

Совершенствование техники выполнения ударов и блоков, уклонов. Методика изучения пумсэ. Методика обучения технико-тактическим действиям в спаррингах.

Интерактивная форма: Крейс-задачи. Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Раздел V. Характеристика тяжелой атлетики

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка в тяжелой атлетике

Обучение базовой технике выполнения упражнений «рывок», «толчок». Упражнения, способствующие развитию силовой выносливости, рывковой силы. Распределение нагрузки в годичном тренировочном цикле, специфика построения.

Интерактивная форма: Практическое выполнение. Работа в парах. Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 10. Основы техники и методики подготовки в тяжелой атлетике

Обучение технике выполнения контрольных упражнений в тяжелой атлетике.
Допустимые веса штанги. Возрастные и половые особенности в занятиях тяжелой атлетикой, специфика занятий.

Интерактивная форма: Кейс-задачи. Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Раздел VI. Организация и проведение соревнований в единоборствах

Тема 11. Организация и судейство соревнований.

Организация соревнований, судейство, терминология, жестикуляция, в греко-римской борьбе, вольной борьбе, тяжелой атлетике, дзюдо и тхэквондо.

Интерактивная форма: Case-study (анализ конкретных ситуаций).

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, практического выполнения заданий, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);

- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных лабораторных работ.

Темы рефератов (задания для контрольной работы 10 семестр)

1. Спорт - как средство формирования характера, коллективизма и патриотизма.
2. Цель задачи и содержание спортивной ориентации и отбора.
3. Уровни спортивного отбора.
4. Тестирование в спортивной подготовке.
5. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсмена.
6. Средства спортивной тренировки.
7. Принципы спортивной тренировки.
8. Методы спортивной тренировки.
9. Виды спортивной тренировки.
10. Периодизация спортивной подготовки.
11. Спортивная форма и фазы её становления.
12. Функциональное значение спорта для общества.
13. Этапы многолетней спортивной подготовки.
14. Нагрузка и отдых в системе спортивной тренировки.
15. Планирование тренировочного процесса: многолетний и годичный циклы.
16. Виды планирования спортивной подготовки.
17. Основные виды контроля: этапный, текущий и оперативный и их значение в управлении спортивной подготовки.
18. Формы организации тренировочного процесса.
19. Ведущие факторы в становлении спортивной техники.
20. Спортивный календарь, положения, программа соревнований и их взаимосвязь.
21. Сотрудничество ДЮСШ и школы.
22. Руководство детским спортивным коллективом.
23. Особенности физической нагрузки детей в спортивных секциях.

Итоговая практическая работа
10 семестр
Содержание и защита итоговой работы

Каждый студент после выполнения и защиты текущих лабораторных работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:
- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Студент должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения

Примерный перечень тем индивидуальных лабораторных работ:

Каждый студент в течение семестра готовит итоговое задание, состоящее из 2х частей: Выполнить план-схему обучения техническому элементу (приему, уклону, удару, блоку) по

избранному виду единоборства, после проверки составить мультимедийную презентацию на основе плана-схемы обучения.

Задание 1. Заполнить план-схему обучения техническому приему (по заданию преподавателя)

План-схема выполняется в виде таблицы по следующим разделам:

Средства обучения (для каждого этапа обучения)	Методические указания	Возможные ошибки	Предполагаемые причины ошибок	Способы устранения ошибок
1.Ознакомление: -..... -..... -.....				
2. Разучивание: -..... -..... -.....				
3. Совершенствование: -..... -..... -.....				

Задание 2. На основе план-схемы обучения (по заданию преподавателя) подготовить мультимедийную презентацию.

Содержание презентации:

1. Название элемента.
2. Техника выполнения.
3. Последовательность разучивания.
4. Типичные ошибки.
5. Страховка и помощь.
6. Задания для совершенствования элемента.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Касаткина, Н.А. Формирование спортивно-педагогической компетентности студентов-бакалавров: учебно-методическое пособие/ Касаткина Н.А., Федулова Л.Р., Рыскалкина Л.В. – Ульяновск, 2017, 47с.
2. Назаренко, Л. Д. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо) [Текст] : [учеб.-метод. пособие]. - Ульяновск : Пресса, 2005. - 46,[1] с.: ил. - Список лит.: с. 42-46. - ISBN 5-87225-047-9: 25.00.
3. Федулова, Л.Р. Олимпийские виды единоборств: Методические рекомендации по изучению предмета /Федулова Л.Р., Касаткина Н.А. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2018. – 20с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки студентов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации	ОР-1. Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОР-2. Знает основы теории и методики физической культуры и спорта. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. ОР-3. Умеет выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц; использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. ОР-4. Владеет способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
1.	ОС-1 Кейс-задачи	
2.	ОС-2 Делова (ролевая) игра	
3.	ОС-3 Практическое выполнение	
4.	ОС-4 Тестовые задания	
5.	ОС-5 Реферат	
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет (экзамен)**	
6.	ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Олимпийские виды единоборств».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-6 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

Перечень вопросов к зачету

1. Виды единоборств, их место в системе физического воспитания.
2. Возникновение и развитие единоборств в мире.
3. Совершенствование единоборств в ходе эволюции.
4. Развитие единоборств в 20-м столетии.
5. Развитие спортивной борьбы в СССР.
6. Разновидности, причины возникновения и меры предупреждения травм в единоборствах.
7. Первая медицинская помощь при спортивных травмах.
8. Методы спортивной тренировки в единоборствах.
9. Техническая подготовка.
10. Характеристика техники передвижений в спортивных единоборствах.
11. Специальная техническая подготовка. Особенности формирования специальных технических навыков и умений.
12. Характеристика защитных действий в спортивных единоборствах.
13. Тактическая подготовка.
14. Система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики в единоборствах.
15. Характеристика статических действий в спортивных единоборствах (3 фазы).
16. Взаимосвязь техники и тактики в спортивных единоборствах.
17. Общая физическая подготовка (развитие ловкости, скорости, силы, взрывной силы и т.д.).
18. Специальная физическая подготовка.
19. Вспомогательная физическая подготовка.
20. Психологическая подготовка борца и ее значение.
21. Система спортивных соревнований. Организация. Положение о соревнованиях. Проведение. Оборудование мест соревнований.
22. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий в спортивных единоборствах.
23. Теоретическая подготовка в спортивных единоборствах.
24. Построение тренировочного занятия. Динамика функциональной активности в процессе тренировочного занятия.
25. Построение тренировочного микроцикла (недельного), типы микроциклов.
26. Структура многолетней подготовки в спортивных единоборствах. Этапы подготовки.
27. Характеристика педагогической профессии.
28. Характеристика профессиональной деятельности, требования к специалисту по физической культуре и спорту.

29. Единоборства в системе физического воспитания (задачи, место в системе физического воспитания, прикладное значение).
30. Классификация, систематика и терминология.
31. Классификация техники единоборств.
32. Классификация упражнений в единоборствах.
33. Классификация спортсменов по возрасту и весовым категориям.
34. История возникновения и развития дзюдо.
35. Достижения российских и советских спортсменов-единоборцев на Олимпийских играх.
36. Организация и проведение соревнований по единоборствам.
37. Характеристика типов соревнований.
38. Положение о соревнованиях. Основные пункты и их содержание.
39. Организация, проводящая соревнования. Ее функции.
40. Характер и способы проведения соревнований.
41. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
42. Права и обязанности главного судьи соревнований.
43. Спортивная база проведения соревнований.
44. Участники соревнований, их права и обязанности.
45. Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований (состав, план работы).
46. Правила соревнований, основные пункты и их содержание.
47. Календарный план проведения соревнований.
48. План работы главной судейской коллегии.
49. Регламент проведения парада открытия и закрытия спортивных мероприятий.
50. Оформление мест подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.
51. Источники финансирования подготовки и проведения соревнований.
52. Формирование доходной части сметы на проведение соревнований.
53. Составление расходной части сметы на участие в соревнованиях.
54. Организация судейских семинаров по единоборствам.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Зачёт
10 семестр	Разбалловка по видам работ	-	16 х 1=16 баллов	16 х 8=128 баллов	24 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	-	16 баллов max	144 баллов max	168 баллов max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 10 семестра

	Баллы (2 ЗЕ)
«зачтено»	более 100
«не зачтено»	100 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения и активной работы на лабораторных занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись теоретического материала на лабораторных занятиях – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце занятия преподаватель оставляет время (5-10 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать изучаемые материалы по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к лабораторным занятиям.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий

Лабораторная работа № 1-2.**Общая и специальная физическая подготовка в спортивных единоборствах**

Цель работы: обсуждение олимпийских видов единоборств, основные определения, ознакомление с историей развития и становления олимпийскими видами.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка», «Физические способности»
2. Проработать материал по истории развития видов спорта.

Содержание работы:

1.Техника безопасности на занятиях.

2.Проверка подготовленности занимающихся.

Форма представления отчета:

Студент должен знать характеристику олимпийских видов единоборств, технику безопасности для занимающихся различными видами единоборств, определения.

Лабораторная работа № 3.**Основы техники и методики обучения в спортивных единоборствах**

Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с новыми техническими приемами в единоборствах.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»
2. Проработать материал по этапам обучения элементу.
Содержание работы:
1.Обучение технике падения, страховки, самостраховки;
2.Обучение технике захватов, срывы захватов, стойки, передвижения и методика обучения двигательным действиям в олимпийских видах единоборств.
Форма представления отчета:
Студент должен знать характеристику олимпийских видов единоборств, технику безопасности для занимающихся различными видами единоборств, определения.

***Лабораторная работа №* 4-5. Общая и специальная физическая подготовка в дзюдо**
Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с историей развития и техникой дзюдо.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»
2. Проработать материал по этапам обучения элементу.
Содержание работы:
Основные положения борца захваты, передвижения, специальное подготовительное упражнение борца, страховка и самостраховка.
Форма представления отчета:
Студент должен знать характеристику дзюдо, технику, определения.

***Лабораторная работа №*6.Основы техники и методики подготовки в дзюдо.**
Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с методикой обучения техническим приемам дзюдо**.**
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»
2. Проработать материал по этапам обучения элементу.
Содержание работы:
1.Обучение технике стоек, выведению из равновесия, соблюдение дистанции, захватам и обманным движениям в отечественных видах единоборств.
2.Обучение броску: передняя подножка и контрприемы от этого броска.
3.Методика обучения приемам в стойке.
4.Обучение технике борьбы в партере: болевые приемы на руки: разъединения рук, перегибание локтя с захватом руки между ног, перегибание локтя через бедро (от удержания сбоку), перегибание локтя с захватом руки между ног – кувырком вперед.
5.Болевые приемы на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия из разных положений, уходы от этих приемов, разбор примерных переходов в партере.
6.Методика обучения технико-тактическим действиям в партере в борьбе.
Форма представления отчета:
Студент должен знать характеристику дзюдо, технику, определения.

***Лабораторная работа № 7-8.*Общая и специальная физическая подготовка в греко-римской борьбе**
Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с историей развития и техникой греко-римской борьбы.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»
2. Проработать материал по этапам обучения элементу.

Содержание работы:
1.Обучение технике броска через бедро и контрприем от этого броска; обучение технике броска задняя подножка и контрприем от этого броска.
2.Методика обучения броскам в стойке.
3.Обучение технике борьбы в партере: удержания: сбоку, со стороны головы захватом пояса, поперек захватом дальнего бедра и отворота на шее, поперек захватом дальней руки, верхом и уходы от удержаний, перевороты на удержания.
4.Обучение технике ведения поединка, переходы из стойки в партер, разбор примерных комбинаций в отечественных видах единоборств.
5. Методика обучения технико-тактическим действиям в партере в отечественных видах единоборств.
Форма представления отчета:
Студент должен знать характеристику классической борьбы, технику, определения.

Лабораторная работа № 9.**Основы техники и методики подготовки в греко-римской борьбе**
Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с методикой обучения техническим приемам греко-римской борьбы
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»
2. Проработать материал по этапам обучения элементу.
Содержание работы:
1.Обучение технике бросков подхват под две ноги, контрприемы от этого броска и применение его в учебно-тренировочных схватках.
2. Изучение техники переводов из стойки в партер в борьбе дзюдо.
3.Методика обучения технико-тактическим действиям в стойке.
4.Обучение технике приемов в стойке: бросок через спину захватом руки на плечо, контрприем от этого броска и применение его в учебно-тренировочных схватках, методика обучения технико-тактическим действиям в борьбе
Форма представления отчета:
Студент должен знать характеристику классической борьбы, технику, определения.

Лабораторная работа № **10-11. Общая и специальная физическая подготовка в тхэквондо**
Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с историей развития и техникой тхэквондо.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»
2. Проработать материал по этапам обучения элементу.
Содержание работы:
1.Обучение технике ударов руками, блокирование ударов руками
2.Обучение технике ударов ногами, блокирование ударов ногами.
3.Методика развития ведущих физических способностей.
Форма представления отчета:
Студент должен знать характеристику тхэквондо, технику, определения.

Лабораторная работа № **12. Основы техники и методики подготовки в тхэквондо**
Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с методикой обучения техническим приемам тхэквондо
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»

2. Проработать материал по этапам обучения элементу.

Содержание работы:

1. Методика разучивания пумсэ, способы оценивания в соревновательной деятельности.
2. Методика обучения технико-тактическим действиям в спаринге. Разбор примерных комбинаций и применение их в тхэквондо.

Форма представления отчета:

Студент должен знать характеристику тхэквондо, технику, определения.

***Лабораторная работа №* 13-14. Общая и специальная физическая подготовка в тяжелой атлетике**

Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с историей развития и техникой тяжелой атлетики.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»
2. Проработать материал по этапам обучения элементу.

Содержание работы:

1.Обучение технике выполнения контрольных упражнений.

2. Специфика подготовки в тяжелой атлетике.

Форма представления отчета:

Студент должен знать характеристику тяжелой атлетики, технику, определения.

***Лабораторная работа №* 15.Основы техники и методики подготовки в тяжелой атлетике.**

Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с историей развития и техникой тяжелой атлетики.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»
2. Проработать материал по этапам обучения элементу.

Содержание работы:

1.Обучение технике выполнения контрольных упражнений в тяжелой атлетике.

2.Допустимые веса штанги.

3.Возрастные и половые особенности в занятиях тяжелой атлетикой, специфика занятий.

Форма представления отчета:

Студент должен знать характеристику тяжелой атлетики, технику, определения.

***Лабораторная работа №* 16.Организация и судейство соревнований.**

Цель работы: обсудив основные определения, ознакомиться с организацией и проведением соревнований различного масштаба.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Повторить материал по темам: «Организация соревнований», «Судейская коллегия»
2. Проработать материал по судейским бригадам в видах спорта.

Содержание работы:

1.Организация соревнований.

2.Судейство.

3.Терминология, жестикуляция, в греко-римской борьбе, вольной борьбе, дзюдо и тхэквондо.

Форма представления отчета:

Студент должен знать схему организации и проведения соревнований по единоборствам.

Подготовка к устному докладу.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале лабораторного занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 5 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

Выполнение итоговой лабораторной работы.

Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий студенты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя.

Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

Подготовка к тесту.

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

Подготовка к сдаче практического теста.

При подготовке к тесту необходимо изучить все этапы обучения элементу (приему, удару и т.д), опробовать все подводящие упражнения с партнером при необходимости, выполнить весь элемент полностью, устранить возможные ошибки, а затем приступить к сдаче.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Близневский А.А. Управление спортивн6ой мотивацией юных дзюдоистов/ Близневский А.А., Шумилин А.П., Красноярск: СФУ, 2015. 92 с.:ISBN 978-5-7638-3237-2

URL.: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=549468

2. Иванков Ч.Т. Теория. Методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры, учебно-методическая литература. Московский педагогический государственный университет. 2018.136с. ISBN 978-5-4263-0576-2

URL.: http://znanium.com/catalog/document?id=339578

3. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы, учебное пособие. Инфа-М. 2019. 292 с. ISBN 978-5-16-004421-7

URL.: http://znanium.com/catalog/document?id=371093

4. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе : монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. — Москва : ИНФРА-М ; Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2021. - 112 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/351. - ISBN 978-5-16-016123-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1216376

Дополнительная литература:

1. Большая олимпийская энциклопедия: [12+]/авт.-сост. В.Л. Штейнбах. – Москва: Олимпия Пресс, 2006. – Том 1. А – Н. – 785 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. - URL.: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459838

2. Большая олимпийская энциклопедия: [12+]/авт.-сост. В.Л. Штейнбах. – Москва: Олимпия Пресс, 2006. – Том 2. О – Я. – 969 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL.: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459840

3. Касаткина Н.А., Федулова Л.Р., Рыскалкина Л.В. Формирование спортивно-педагогической компетентности студентов-бакалавров: учебно-методическое пособие/ ФГБОУ ВО «УГПУ им. И.Н. Ульянова». Ульяновск: ФГБОУ ВО «УГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. 47с.

URL.:
http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA

4 Бокс: энциклопедия:[12+]/ сост. В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Человек: Олимпия, 2011. – 688 с.: ил. – Режим доступа: по подписке – URL.: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461404

Интернет-ресурсы

http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www. volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://wwwgorodki.ogr/	Федерация городошного спорта

http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России
http://rusolymp.ru/	Портал Всероссийской олимпиады школьников
http://www.olympik.org.ru/	Международный олимпийский комитет
http://www.olympic.ru	Олимпийский комитет России.
http://www.sportedu.ru	Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.