

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУ-
ДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БИ СГУ
доцент А.В. Шатилова
« 04 » сентября 20 17 г.



Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВАМ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов
2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	3
4.1. Объем дисциплины	3
4.2. Содержание дисциплины	3
4.3. Структура дисциплины	4
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	4
5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	4
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	4
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины	5
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины	5
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине	5
6.1.1. Подготовка к практическим занятиям	5
6.1.2. Подготовка технологических карт проведения занятий	10
6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине	11
6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации	11
Объекты оценивания, критерии, шкалы	11
Оценочные средства (задания для студентов)	12
6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля.....	12
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	12
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	13
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:	13
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:.....	13
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	13
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – углубление профессиональной подготовки в рамках формирования профессиональных компетенций ПК-3.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для освоения дисциплины «Теория и методика обучения единоборствам» студенты используют знания и практические навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Теория и методика обучения и воспитания по профилю подготовки «Физическая культура», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**: способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК - 3).

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

В категории «ВЛАДЕТЬ»:

(ПК-3) – III – В 1 - Студент приобретает опыт постановки задач воспитания и духовно-нравственного развития ребенка (на основе изучения особенностей личности школьника и детского коллектива) и самостоятельной реализации этих задач в учебной и внеучебной деятельности; способен оценить свой опыт и достижения, наметить задачи совершенствования профессиональных умений.

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из них:

- 46 часов аудиторной работы (4 часа лекций и 42 часа практических занятий);
- 26 часов самостоятельной работы.

Дисциплина изучается в семестре, ее освоение заканчивается зачетом.

4.2. Содержание дисциплины

Тема 1. История и современное состояние единоборств.

Тема 2. Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам. Техника безопасности на занятиях. Проверка подготовленности занимающихся. Дыхательные упражнения.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах. Изучение и сравнение вариантов построения общего и специального разминочных комплексов. Специальные упражнения для увеличения силы, выносливости, гибкости и устойчивости.

Тема 4. Обучение технике падения, страховки и само страховки. Обучение захватам, срывам захватов, базовым техникам освобождения от захватов (Айкидо). Болевые. Техника передвижений и стойки, выведение из равновесия, методика обучения двигательным действиям в единоборствах

Тема 5. Основные методы и структура построения процесса обучения в единоборствах.

Тема 6. Базовые комплексы.

Обучение технике передвижений, обучение технике выведений из равновесия и контрприемам от них. Методика обучения технико-тактическим действиям в стойке.

Тема 7. Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся и оценка степени их обученности на занятиях единоборствами.

Тема 8. Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в единоборствах.

Тема 9. Соревновательная подготовка в единоборствах. Организация судейства и соревнований.

4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	История и современное состояние единоборств	8		4	2	0	2	Опрос
2	Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам..	8		8	2	4	2	Выполнение практических заданий
3	Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах.	8		6	0	4	2	Выполнение практических заданий
4	Обучение технике единоборств	8		8	0	6	2	Выполнение практических заданий
5	Основные методы и структура построения процесса обучения в единоборствах.	8		8	0	4	4	Выполнение практических заданий
6	Базовые комплексы.	8		10	0	6	4	Выполнение практических заданий
7	Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся единоборствами.	8		6	0	4	2	Выполнение практических заданий
8	Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в единоборствах	8		12	0	8	4	Выполнение практических заданий
9	Соревновательная подготовка в единоборствах.	8		10	0	6	4	Выполнение практических заданий
	Итого за семестр			72	4	42	26	
	Промежуточная аттестация							зачет в 8 семестре

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).

5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических

средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
- **Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>
- **Кругосвет** [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>
- **eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>
- **ibooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Практические занятия № 1-2

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Практические занятия № 3-4

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Практические занятия № 5-6

Упражнения на гимнастических снарядах.

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног. сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Практические занятия № 7-8

Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Практические занятия № 9-10

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Практические занятия № 11-12

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Практические занятия № 13-14

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног, стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Практические занятия № 15-16

Специализированные игровые комплексы:

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Практические занятия № 17-18

Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

Практические занятия № 19

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Практические занятия № 20-21

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Бросок поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Перевод рывком

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Промежуточная аттестация

ОФП

Юноши						
№	Контрольные упражнения	Оценки, баллы				
		1	2	3	4	5
1	Бег 30 м. (с)	5,1	5,0	4,8	4,6	4,4
2	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	15
3	Прыжок в длину с места (см)	200	210	225	230	240
4	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
Девушки						
1	Бег 30 м. (с)	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	12	15	18	20
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	210
4	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	8,7	8,6	8,4	8,2	8,0

СФП (юноши, девушки)						
№	Контрольные нормативы	Оценка, баллы				
		1	2	3	4	5
1	Контрольно-силовое упражнение: 30 сек сгибание/ разгибание рук и 30 сек сгибание/разгибание туловища (кол-во раз)	54	58	62	66	70
2	Вставание со стойки на мост	Нет касания	Касание лбом	Касание носом	Касание носом, подбородок близок к опоре	Касание подбородком
3	10 кувырков вперёд. с	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2

6.1.2. Подготовка технологических карт проведения занятий

1. Составление технологической карты для проведения ОФП по единоборствам.
2. Составление технологической карты занятия «ОРУ по единоборствам».
3. Составление технологической карты занятия Обучение технических приёмов.
4. Составление технологической карты занятия методики обучения единоборств.
5. Составление технологической карты занятия методики технико-тактической подготовки в стойке.
6. Составление технологической карты занятия обучение соревновательной деятельности.
7. Составление технологической карты занятия организация судейства и соревнований.
8. Составление технологической карты занятия «Подвижные игры в единоборствах»

Методические рекомендации по написанию технологической карты.

Написание технологической карты является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска.

Технологическая карта урока – это современная форма методической продукции, которая обеспечивает качественное и эффективное преподавание учебного предмета и возможность достижения планируемых результатов освоения основных образовательных программ в соответствии с ФГОС. Технологическая карта должна отвечать на вопросы:

- Какие операции необходимо выполнять?
- В какой последовательности выполняются операции?

- С какой периодичностью необходимо выполнять операции (если операция повторяется более одного раза)?
- Сколько уходит времени на выполнение каждой операции?
- Результат выполнения каждой операции.
- Какие необходимы инструменты и материалы для выполнения операции?

В технологической карте занятия необходимо изложить основные аспекты работы обучения единоборствам.

Критерии оценивания.

Качественно выполненная технологическая карта оценивается от 1 до 10 баллов, добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента.

Примерная тематика рефератов.

1. Психологическая подготовка в единоборствах;
2. История возникновения новых видов единоборств;
3. Техника и методика обучения различным новым видам единоборств;
4. Методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий новыми видами единоборств.

6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенции: **ПК-3** способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

Уровень освоения компетенций: (ПК-3) – III – В 1

Студент приобрел опыт постановки задач воспитания и духовно-нравственного развития ребенка (на основе изучения особенностей личности школьника и детского коллектива) и самостоятельной реализации этих задач в учебной и внеучебной деятельности; способен оценить свой опыт и достижения, наметить задачи совершенствования профессиональных умений.

Показатели сформированности	Дескрипции				
	1	2	3	4	5
(ПК-3) – III – В 1 – Студент приобрел опыт постановки задач воспитания и духовно-нравственного развития ребенка (на основе изучения особенностей личности школьника и детского коллектива) и самостоятельной реализации этих задач в учебной и внеучебной деятельности; способен оценить свой опыт и достижения, наметить задачи совершенствования профессиональных умений.	Описание опыта отсутствует.	Описание опыта не соответствует реальной деятельности.	Представил краткое описание опыта, не соотнес (или соотнес не вполне корректно) выполненные педагогические действия с планируемыми личностными результатами образовательной деятельности.	Представил описание опыта, проанализировал его, соотнося выполненные педагогические действия с планируемыми личностными результатами образовательной деятельности. Наметил задачи совершенствования профессиональных умений.	Представил описание опыта, грамотно и подробно его проанализировал, соотнося выполненные педагогические действия с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся и с планируемыми личностными результатами образовательной деятельности. Наметил задачи совершенствования профессиональных умений.

					ний.
--	--	--	--	--	------

Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

(ПК-3) – III – В 1

Уровень освоения компетенции **(ПК-3) – III – В 1** определяется в процессе обучения дисциплины.

Каждый студент готовит к практическому занятию технологические карты по одному из тематических направлений:

- основы обучения технике, тактике соревновательной деятельности в единоборствах учащихся различных возрастов
- интеграция результатов обучения в целостную соревновательную деятельность

Задачи студента:

- определить основные виды деятельности на занятии;
- сформулировать собственную оценку анализируемого вопроса, предложить пути использования данного материала в практической деятельности педагога;
- продемонстрировать умение участвовать на практическом занятии, аргументированно излагать свое мнение, задавать вопросы и отвечать на них.

6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по группам:

- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- промежуточная аттестация

1. Посещение практических занятий, участие в опросах по пройденному материалу. Выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов (за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 30 баллов, 4,3-5,0 – 38 баллов).

2. Самостоятельная работа:

– написание технологической карты. Тематика технологических карт, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе (6.1.2);(по 0 - 5 балла за каждый. Максимум 10 баллов

– написание рефератов (по 0 - 5 баллов за каждый), максимум 10 баллов.

Всего за самостоятельную работу до 20 баллов.

3. Промежуточная аттестация (максимум 40 баллов):

– выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС

Баллы по соответствующим видам учебной деятельности заносятся в столбцы 2–8, для результатов промежуточной аттестации предусмотрен столбец 8.

Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

се- мestr	Лек- ции	Лабора- торные занятия	Практиче- ские заня- тия	Самостоя- тельная ра- бота	Автоматизиро- ванное тестиро- вание	Другие виды учебной деятель- ности	Промежу- точная ат- тестация	Ито- го
8	2	0	38	20	0	0	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции

Посещение, работа на занятии, опрос до 2 баллов

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 38 баллов.

Самостоятельная работа, баллы соответствуют выставленной оценке.

1. реферат №1 (от 0 до 5 баллов).
2. реферат №2 (от 0 до 5 баллов).
3. написание технологической карты. №1 (от 0 до 5 баллов)
4. написание технологической карты. №2 (от 0 до 5 баллов)

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Промежуточная аттестация:

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

- **40 баллов** – контрольные нормативы выполняются на «отлично»
- **30 баллов** – контрольные нормативы выполняются на «хорошо»
- **10 баллов** – контрольные нормативы выполняются на «удовлетворительно»
- **0-5 баллов** – контрольные нормативы выполняются на «неудовлетворительно»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине в зачет:

71 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 71 баллов	«незачтено»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

основная литература:

1. Фирсин, С. А. Курс лекций по учебной дисциплине "Физическая культура" квалификация бакалавр [Электронный ресурс] : учеб.пособие / С. А. Фирсин ; рец.: А. В. Тимушкин, В. Н. Чинилов. - Саратов : [б. и.], 2011

дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009
2. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст] : учеб.пособие для студентов по спец. 032100 Физическая культура / В. В. Григоревич. - М. : Сов.спорт, 2008. - 288 с.

Интернет-ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scoolcollection.edu.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblioonline.ru>

Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

Рукопт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

ФЭБ – Фундаментальная электронная библиотека «Русская литература и фольклор» [Электронный ресурс]. – URL: <http://febweb.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- Спортивный зал, оборудованный для занятий единоборствами: ковер, гимнастические маты.
- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Компьютерный класс с доступом к сети Интернет.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Оборудование для аудио- и видеозаписи.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 4.12.2015; зарегистрирован Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 49536).

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта (протокол № 1 от «31» августа 2017 года).

Автор:
канд. физ.-мат. наук, канд. пед. наук доцент



Талагаев Ю.В.

Зав. кафедрой физической культуры и спорта
канд. пед. наук, доцент



Викулов А.В.

Декан факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
доктор пед. наук, профессор



Тимушкин А.В.