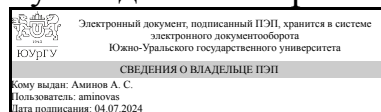


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



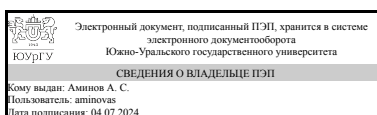
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.37.02 Единоборства
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

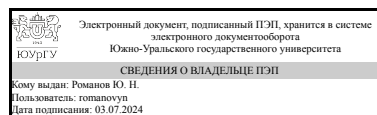
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
д.биол.н., проф., профессор



Ю. Н. Романов

1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины: овладение практическими умениями и навыками техники и тактики единоборств, необходимыми для профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях, в ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных клубах, специализированных школах-интернатах спортивного профиля, в различных производственных коллективах. Задачи дисциплины. 1. Овладеть знаниями основ теории и методики единоборств; 2. Овладеть методикой проведения учебно-тренировочных занятий по единоборствам; 3. Изучить основы соревновательной деятельности в единоборствах.

Краткое содержание дисциплины

Общие основы теории и методики единоборств. Сущность единоборств, их роль в системе физического воспитания. Прикладное значение единоборств. Классификация и систематика единоборств. Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии единоборств. Классификация элементов техники единоборств: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанции. Основные термины единоборств. Классификация спортсменов в единоборствах по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Задачи урока, структура и виды уроков. Характерные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий по единоборствам. Основные методические приемы, принимаемые при реализации целей и задач учебно-тренировочных занятий в единоборствах. Общие понятия о технике единоборств, как совокупности принципов защиты и нападения. Определение техникой единоборств. Техника как система движений единоборца, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. Особенности техники ведения боя с левой. Тактика как искусство ведения боя. Значение тактики для достижения успеха. Планирование боя. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданности и случайности. Характеристика тактических задач в ходе боя. Тактические ситуации в бою. Тактика, тактическое мышление единоборца и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений. Значение соревнований в единоборствах. Характеристика, система, условия проведения соревнований в единоборствах.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в единоборствах; методики обучения технике спортивных

	дисциплин (упражнений) в единоборствах; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в единоборствах; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в единоборствах Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по единоборствам; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по единоборствам; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по единоборствам в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по единоборствам с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, санитарно-гигиенических условий Имеет практический опыт: планирования учебно-тренировочных занятий по единоборствам
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Знает: историю развития и современное состояние единоборств, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; классификацию и общую характеристику спортивных соревнований дисциплин (упражнений) в единоборствах; цель, задачи и содержание курса единоборств; технику спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; средства и методы техникой и тактической подготовки в единоборствах; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; средства и методы физической подготовки в единоборствах; воспитательные возможности занятий единоборствами; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по единоборствам Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по единоборствам с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по единоборствам в зависимости от поставленных задач; рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития единоборств; показывать основные двигательные действия единоборств, специальные и

	подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в единоборствах; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по единоборствам; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений единоборств; оценивать качество выполнения упражнений в единоборствах и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в единоборствах, подбирать приемы и средства для их устранения. Имеет практический опыт: выполнения основных двигательных действий в единоборствах
--	--

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.28 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, 1.О.36.06 Спортивные игры, 1.О.15 Биомеханика двигательной деятельности, 1.О.17 Теория и методика физической культуры, 1.О.32 Методология спортивной тренировки	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.32 Методология спортивной тренировки	Знает: федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии, значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; формы и этапы спортивного отбора: особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов, историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных

соревнованиях в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта, терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС

Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов, ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов, определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий

Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС, обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе

	занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации
1.О.28 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование	Знает: методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту Умеет: проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени Имеет практический опыт: составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации
1.О.17 Теория и методика физической культуры	Знает: положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в

	сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся, актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС, принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС Умеет: планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования в ИВС, использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС, анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности Имеет практический опыт: анализа и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса в ИВС; интерпретации результатов собственных исследований в ИВС, проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС, разработки методического обеспечения тренировочного процесса
1.О.36.06 Спортивные игры	Знает: терминологию и классификацию в спортивных играх; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по спортивным играм;

	содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств спортивных игр; правила и организация соревнований по спортивным играм; способы оценки результатов обучения в спортивных играх, историю и современное состояние спортивных игр, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; основы обучения спортивным играм; терминологию спортивных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для проведения спортивных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных игр, правила соревнований по бадминтону; нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по бадминтону; состав судейской коллегии по бадминтону и функции отдельных спортивных судей Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по спортивным играм; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по спортивным играм с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по спортивным играм в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей спортивных игр; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по спортивным играм, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по спортивным играм с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по спортивным играм в зависимости от поставленных задач; показывать правильное выполнение упражнений в спортивных играх; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивным играм, организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по бадминтону Имеет практический опыт: планирования занятий по спортивным играм;
--	--

	планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных игр, владения техникой двигательных действий спортивных игр; составления комплексов упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр; проведения фрагмента занятия по спортивным играм, участия в судействе соревнований бадминтону
1.О.15 Биомеханика двигательной деятельности	Знает: механические характеристики тела человека и его движений, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств Умеет: оценивать эффективность статических положений и движений человека, оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью Имеет практический опыт: применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека, биомеханического анализа статических положений и движений человека

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		7
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	53,75	53,75
Подготовка к практическим занятиям	17,75	17,75
Подготовка к зачету	18	18
Тактические формы ведения схватки в борьбе.	6	6
Основная терминология, используемая в единоборствах.	6	6
Методика обучения технике ударов ногами	6	6
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25

Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет
--	---	-------

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	История развития единоборств.	2	1	1	0
2	Классификация и систематика и терминология единоборств.	3	1	2	0
3	Классификация стоек и передвижений в единоборствах.	3	1	2	0
4	Технико-тактические действия в единоборствах.	3	1	2	0
5	Классификация тактических действий в ударных видах единоборств.	3	1	2	0
6	Техника атакующих действий ударов руками в единоборствах.	4	2	2	0
7	Техника защитных действий от ударов руками и ногами в единоборствах.	4	2	2	0
8	Техника атакующих действий борьбы в стойке.	4	2	2	0
9	Методика обучения ударной технике контратакующих действий в единоборствах	4	2	2	0
10	Проявление физических качеств в ударных видах единоборства.	4	2	2	0
11	Обучение технике контратакующих действий в борьбе в стойке.	3	1	2	0
12	Классификация технико-тактических действий в борьбе	2	0	2	0
13	Проявление физических качеств в различных видах борьбы.	2	0	2	0
14	Техника атакующих действий ударов ногами в единоборствах.	2	0	2	0
15	Техника атакующих действий борьбы в партере.	2	0	2	0
16	Техника защитных действий борьбы в стойке.	2	0	2	0
17	Техника защитных действий борьбы в партере.	1	0	1	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол- во часов
1	1	Сущность единоборств, его задачи и место в системе физического воспитания. Прикладное значение единоборств. Сведения о развитии единоборств в стране.	1
2	2	Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии. Международная терминология, иностранные термины в единоборствах.	1
3	3	Классификация элементов техники бокса: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанции. Основные термины бокса. Требования к отечественной терминологии. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.	1
4	4	Техника как система движений единоборца, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность	1

		техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий.	
5	5	Основные понятия тактики единоборств. Элементы тактики: разведка, маскировка, подготовительные действия. Принятие и проведение решений в ходе ведения боя.	1
6	6	Методика обучения прямым ударам руками, ударам сбоку и снизу. Методика обучения прямым, боковым ударам ногами, ударам с разворота.	2
7	7	Методика обучения защитным действиям от прямых ударов руками от ударов руками сбоку и снизу. Методика обучения защитным действиям от прямых, боковых ударов ногами, от ударов с разворота.	2
8	8	Методика обучения броскам в стойке. Методика обучения удержаниям, болевым, переворотам в партере.	2
9	9	Методика обучения защитным действиям от захватов. Методика обучения уходам с болевых, удержаний.	2
10	10	Методика обучения контратакующим действиям от прямых ударов руками от ударов руками сбоку и снизу. Методика обучения контратакующим действиям от прямых, боковых ударов ногами, от ударов с разворота. Методика обучения контратакующим действиям от бросков в стойке. Методика контратакующим действиям в партере.	2
11	11	Характеристика физических качеств единоборца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации.	1

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Основные понятия тактики единоборств.	1
2	2	Элементы тактики: разведка, маскировка, подготовительные действия. Принятие и проведение решений в ходе ведения боя.	2
3	3	Методика обучения стойкам, передвижениям в единоборствах. Обучение стойкам и перемещениям обычным шагом, приставным шагом, скачками.	2
4	4	Обучение технике прямых, боковых ударов руками и ударов снизу.	2
5	5	История развития единоборств.	2
6	6	Сочетание ударов руками в атакующих действиях. Обучение технике прямых, боковых ударов ногами и ударов снизу. Сочетание ударов ногами в атакующих действиях.	2
7	7	Обучение технике защит от прямых, боковых ударов руками и ударов снизу.	2
8	8	Комбинированные защиты от ударов руками. Обучение технике защит от прямых, боковых ударов ногами и ударов снизу. Комбинированные защиты от ударов ногами.	2
9	9	Методика обучения технике борьбы в партере	2
10	10	Методика обучения технике бросков через бедро, через плечо, подсадом.	2
11	11	Методика обучения подножкам и зацепам. Обучение удержаниям сбоку, поперек, со стороны головы. Обучения болевым приемам. поперек, сбоку.	2
12	12	Методика обучения защитным технико - тактическим действиям в борьбе стоя.	2
13	13	Методика обучения освобождения от захватов в борьбе стоя. Обучение уходам с удержаний поперек, сбоку, со стороны головы. Обучение срывов захватов и уходам при выполнении болевых приемов в партере.	2
14	14	Обучение встречным и ответным контратакующим действиям ударами	2

		руками. Обучения встречным и ответным контратакующим действиям ударами ногами.	
15	15	Методика обучения контратакующим действием от бросков через бедро, плечо, передняя подножка. Методика обучения контратакующим действием от бросков зацепами.	2
16	16	Методика развития физических качеств единоборца: силы, быстроты, выносливости.	2
17	17	Методика развития физических качеств единоборца: ловкости, гибкости, координации.	1

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к практическим занятиям	ЭУМД: №1 С. 7-25, №2 С. 15-33, №3 с. 10-27, №4 с. 35-44, №5 с. 23-45.	7	17,75
Подготовка к зачету	Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика. [Электронный ресурс] / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2009. — 767 с. (Глава 1, стр 30-35)	7	18
Тактические формы ведения схватки в борьбе.	Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие / Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. - 84 с. (Глава 1, с. 6-53)	7	6
Основная терминология, используемая в единоборствах.	Санников, В.А. Теория и методика Бокса: учебное пособие. [Электронный ресурс] / В.А. Санников, В.В. Воропаев. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 261 с. (Глава 2, стр.101-152).	7	6
Методика обучения технике ударов ногами	Салугин, Ф.В. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге : учеб. пособие. [Электронный ресурс] / Ф.В. Салугин, М.Х. Спатаева, В.Г. Турманидзе, В.Г. Турманидзе. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2016. — 74 с. (Глава 1, стр 12-35).	7	6

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	7	Бонус	Участие в соревнованиях по единоборствам	-	15	15 - стать призёром соревнований 10 - стать участником соревнований 5 - участие в судействе соревнований по единоборствам	зачет
2	7	Текущий контроль	Задание № 1	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методик обучения, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики обучения, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
3	7	Текущий контроль	Задание № 2	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта классификаций, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант схемы классификации, а также представлен авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант схемы классификации с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
4	7	Текущий контроль	Задание № 3	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методики обучения прямым ударам, а также представлен авторский вариант с	зачет

						обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики обучения, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	
5	7	Текущий контроль	Задание № 4	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методики обучений апперкотов, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант классификации с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
6	7	Текущий контроль	Задание № 5	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методики обучения боковым ударам, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
7	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 1: Основные понятия о единоборствах	5	11	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	зачет
8	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 2: Спортивные	5	9	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов.	зачет

			единоборства как социально-педагогическая система				
9	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 3: Отличительные особенности восточных единоборств (ВЕ).	5	5	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов.	зачет
10	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 4: Классификация ВЕ.	5	5	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	зачет
11	7	Текущий контроль	Тест	10	20	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	зачет
12	7	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	Порядок начисление баллов на зачете: При ответе на вопрос обучающийся аргументированно и правильно излагает материал, опираясь на знания и жизненный опыт; приводит не менее трёх примеров, выражает собственное мнение и понимание по проблеме, сформулированной в вопросе; даёт развёрнутый ответ, выходящий за рамки лекционного материала; ответ ясен, конкретен, однозначен; ответ содержит чёткие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса - 2 балла; при ответе приводит два примера; мнение выражает формально, то есть с установкой согласен или несогласен; обучающийся поверхностно рассуждает на предложенную тему вопроса, отклоняется от основной проблемы, сформулированной в вопросе; при ответе есть неточности; демонстрирует только знание материалов лекций; ответы на вопрос содержат нечёткие, размытые формулировки определений, прямо касающихся указанного вопроса; речь обучающегося характеризуется бедностью словаря и однообразием грамматического строя речи - 1 балл; обучающийся при ответе на вопрос не выразил собственного мнения; не привёл аргументов; при ответе на вопрос уходит от темы при ответе на вопрос; на вопрос отвечает неправильно; демонстрирует незнание даже материала лекций; ответы неясны, неконкретны, содержат неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или вообще не может дать; демонстрирует низкое качество речи, которое существенно затрудняет понимание	зачет

					смысла его ответов - 0 баллов.	
--	--	--	--	--	--------------------------------	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачёт проводится в виде устного опроса. Студенту даётся 2 вопроса из списка. На подготовку выделяется не более 20 минут. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

[illegible]

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для вузов физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2001. - 478,[1] с. ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:
Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Еганов В.А. Комплексная индивидуальная оценка подготовленности кикбоксеров: учебное пособие для студентов, аспирантов, спортсменов и тренеров. – Челябинск: ЮУрГУ, 2008. – 35 с.

2. Романов Ю.Н. Мониторинг психофизиологического потенциала кикбоксёров в многолетней системе интегральной подготовки: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. - 219 с.

3. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019, - 84 с.

4. Еганов, В.А. Прикладное дзюдо на начальном этапе обучения : учебное пособие. – Челябинск : ЮУрГУ, 2010. – 59 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Еганов В.А. Комплексная индивидуальная оценка подготовленности кикбоксеров: учебное пособие для студентов, аспирантов, спортсменов и тренеров. – Челябинск: ЮУрГУ, 2008. – 35 с.

2. Романов Ю.Н. Мониторинг психофизиологического потенциала кикбоксёров в многолетней системе интегральной подготовки: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. - 219 с.

3. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019, - 84 с.

4. Еганов, В.А. Прикладное дзюдо на начальном этапе обучения : учебное пособие. – Челябинск : ЮУрГУ, 2010. – 59 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика. [Электронный ресурс] / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2009. — 767 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4082 — Загл. с экрана.
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Санников, В.А. Теория и методика Бокса: учебное пособие. [Электронный ресурс] / В.А. Санников, В.В. Воропаев. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 261 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9165 — Загл. с экрана.
3	Основная	Электронно-	Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо. [Электронный

	литература	библиотечная система издательства Лань	ресурс] / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2011. — 448 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4110 — Загл. с экрана.
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Свищёв, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо. [Электронный ресурс] / И.Д. Свищёв, С.В. Ерегина. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51923 — Загл. с экрана.
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Салугин, Ф.В. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге : учеб. пособие. [Электронный ресурс] / Ф.В. Салугин, М.Х. Спатаева, В.Г. Турманидзе, В.Г. Турманидзе. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2016. — 74 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/89966 — Загл. с экрана.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	01 (1)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, микрофон, колонки, экран, проектор
Практические занятия и семинары	120 (ДС)	Основное оборудование: ринг на помосте 7 x 7 метров, мешки боксёрские, груши, скакалки, набивные мячи, панорамное зеркало, два мягких покрытия 9 x 9 м, 5 x 5 м.