

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:44
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b5596c69e7

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г.
Начальник управления
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Председатель
/Т.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Спортивные единоборства

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Председатель УМКом
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Зав. кафедрой
/В.А. Иванов/

Мытищи
2020

Авторы-составители:

Сулим А.С., старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики.

Брызгалова Р.М., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики.

Рабочая программа дисциплины «Спортивные единоборства» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 № 121.

Год набора 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся...8	
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	31
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	32
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	32

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - подготовить будущего учителя физической культуры, владеющего основами техники и методики спортивной борьбы.

Задачи дисциплины:

1. Изучить основы теории спортивной борьбы (греко-римской и вольной).
2. Изучить основы техники спортивной борьбы – стойки, перевороты, броски, сваливания, борьба в партере.
3. Изучить основы тактики проведения технических действий и схваток в спортивной борьбе.
4. Научить планированию учебного процесса в спортивной борьбе.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы

ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое.

ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В структуре ОП ВО дисциплина «Спортивные единоборства» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Элективные дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору.

Дисциплина «Спортивные единоборства» тесно связана с дисциплиной «Гимнастика», «Анатомия человека», «Физиология спорта», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения педагогической практики, проведения научно-исследовательской работы и изучения теории и методики физической культуры.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2 з.е.
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	34.2
Лекции	8
Практические	26
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2
Зачет/зачет с оценкой	0.2
Самостоятельная работа	30
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачёт в 3 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел I. Теоретические основы спортивных единоборств			
Тема 1. История спортивных единоборств. Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в вольной (греко-римской) борьбе. Исторический обзор состояния и развития спортивных единоборств. Успехи советских и российских борцов на Чемпионатах мира и Олимпийских играх. Перспективы развития спортивных единоборств. Основные понятия о вольной и греко-римской борьбе. Терминология принятая в спортивных единоборствах. Термины тренировочной и соревновательной деятельности. Классификация техники, тактики в спортивных единоборствах, средства и методы тренировки.	2		
Тема 2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса.	1		4

Комплектация учебных групп на основе морфологических показателей. Тестирование. Урок как основная форма занятий спортивными единоборствами. Основные задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Контрольные занятия (сдача контрольных нормативов, зачёты по технике). Соревновательные занятия (классификационные, матчевые встречи, прикидки для коррекции состава команды). Перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование. Учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет, рабочий план, расписание занятий, план – конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.			
Тема 3. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи. Медицинский осмотр, антропометрические измерения. Функциональные пробы для оценки физического развития и степени подготовленности борцов. Показания и противопоказания к занятиям борьбой. Самоконтроль борца. Объективные данные (вес, динамометрия, спирометрия, пульс). Субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, настроения, работоспособность, потоотделение, общее состояние). Утомление и переутомление. Перенапряжение. Дневник самоконтроля. Травмы при занятиях борьбой. Предупреждение спортивных травм. Массаж перед тренировкой и соревнованием. Самомассаж. Первая доврачебная помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правила наложения жестких повязок.	1		4
Раздел II. Техника и тактика обучения техническим приёмам и действиям в спортивных единоборствах			
Тема 1. Техника вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения. <u>Борьба в партере.</u> - <i>броски</i> : прогибом, вращением «вертушка», сбиванием, скручиванием, седом, подворотом, поворотом «мельница»; - <i>перевороты</i> : скручиванием, разгибанием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, забеганием. <u>Борьба в стойке.</u> - <i>переводы</i> : рывком, нырком, вращением «вертушка», выседом - <i>броски</i> : наклоном, подворотом, поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием, скручиванием, седом; - <i>сваливание</i> : сбиванием, скручиванием - <i>удержание, дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста.</i> - <i>имитация технических действий с манекеном</i> - <i>учебные и учебно – тренировочные схватки</i>	2	12	12
Тема 2. Тактика вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения. <u>Тактика вольной (греко-римской) борьбы состоит из 3 основных отделов:</u> - тактика проведения технических действий; - тактика ведения схватки; - тактика участия в соревнованиях. <i>Наступательная тактика</i> (предполагает высокую активность	1	12	6

борца в схватке): - непрерывная (требует отличной физической подготовленности и большой выносливости); - эпизодическая (требует от борца хорошей быстроты реакции и действий). <i>Контратакующая тактика</i> (использование в схватке благоприятных моментов для проведения контрприёмов). <i>Оборонительная тактика</i> (применяется в течение короткого отрезка времени для восстановления сил). <u>Способы тактической подготовки :</u> Вызов, выведение из равновесия, сковывание, угроза, элементы маневрирования, двойной обман, выжидание.			
Тема 3. Правила соревнований. Судейство. Судейская жестикуляция. Программа соревнований, весовые категории, форма одежды, ковёр, медицинская служба, допинг. <i>Судейская бригада:</i> состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, ответственный за арбитраж, принятие решений и голосование, форма одежды арбитров. <i>Проведение соревнований:</i> взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, «спаринг», снятие с соревнований, протокольная церемония, классификация команд при индивидуальных соревнованиях, классификация команд при командных соревнованиях. <i>Схватка:</i> продолжительность схваток, вызов участников, представление участников, старт, остановка схватки, окончание схватки, остановка и продолжение схватки, типы побед, дополнительное время, тренер. <i>Оценка технических действий:</i> оценка важности технических действий и приёмов, опасное положение, запись баллов, броски с «большой амплитудой», оценка технических действий и приёмов. <i>Классификационные очки, присуждаемые после схватки:</i> классификационные очки, туше, техническое превосходство. <i>Пассивная борьба:</i> борьба в партере в ходе схватки, красная зона, крест (Клинч), жеребьевка, позиции креста в GR, позиции креста в LL. <i>Запреты и запрещённые приёмы:</i> основные запреты – договариваться между собой, причинять телесную боль, уходить от приёма, уходить с ковра, хвататься за ковер; запрещённые приёмы – удушение за горло, выворачивание рук, хватание за различные части тела соперника. <i>Протест</i> –подаётся до окончания схватки.	1	2	4
Итого:	8	26	30

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количеств о часов очное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
------------------------------------	-------------------	-------------------------	------------------------------	--------------------------	------------------

Использование подвижных игр при обучении борьбе	Игры для формирования тактического мышления	2	Подбор сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя	Допол. лит-ра 3,6	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования быстроты принятия решения	2	Подбор сюжетных и бессюжетных, командных и не командных игр по заданию преподавателя.	Допол. лит-ра 3,6	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования выбора принятия решения	2	Подбор сюжетных и бессюжетных, командных и не командных игр по заданию преподавателя	Допол. лит-ра 3, 6	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
Совершенствование технико-тактических действий	Индивидуальные действия в защите и нападении	8	Подготовка реферата Подготовка к сдаче специальных контрольных упражнений	Основ.лит-ра 1 Допол. лит-ра 1,2	Реферат Сдача специальных контрольных упражнений
Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий и планов тренировочных микроциклов, картотек	8	Подготовка конспекта урока. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Основ.лит-ра 1 Допол. лит-ра 5,7	Конспект урока. Сдача контрольных нормативов.
Педагогические наблюдения	Проведение педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью и её регистрация	4	Подготовка к устному опросу	Основ.лит-ра 1 Допол. лит-ра 4,7	Устный опрос
Организация работы по борьбе	Особенности организации и методического обеспечения работы по борьбе в	4	Подготовка к устному опросу. Подготовка	Основ.лит-ра 3 Допол. лит-ра 3,4,6	Устный опрос Конспект урока

	общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий по борьбе. Праздники, массовые мероприятия		конспекта урока Подготовка к теоретическому тестированию		Теоретическое тестирование
--	---	--	---	--	----------------------------

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-10: Готов к планированию и проведению учебных занятий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Теоретическое тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Комплекс сюжетных и бессюжетных игр. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 баллов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Теоретическое	61-100 баллов

			вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Комплекс сюжетных и бессюжетных игр. Промежуточная аттестация: Зачёт	
--	--	--	--	---	--

ДПК-5: Готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии; Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей;	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Теоретическое тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Комплекс сюжетных и бессюжетных игр. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 баллов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход. - законодательные акты в сфере образования; - основы возрастной педагогики и психологии;	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Теоретическое тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов.	61-100 баллов

			Уметь: - разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов; - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей; Владеть: - навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования. - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту .	Конспект урока. Комплекс сюжетных и бессюжетных игр. Промежуточная аттестация: Зачёт	
ДПК-9: Готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и другое	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - использовать потенциал различных видов спорта и физических	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Теоретическое тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Комплекс сюжетных и	41-60 баллов

			упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся;	бессюжетных игр. Промежуточная аттестация: Зачёт	
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Теоретическое тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Комплекс сюжетных и бессюжетных игр. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 баллов

			коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; Владеть: - навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей. - способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом. - способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города. - навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом. - способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни.		
ДПК-10: Готов к планированию и проведению	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат.	41-60 баллов

учебных занятий			образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. Уметь: –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся;	Теоретическое тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Комплекс сюжетных и бессюжетных игр. Промежуточная аттестация: Зачёт	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания. Уметь: –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Теоретическое тестирование. Выполнение специальных контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Конспект урока. Комплекс сюжетных и бессюжетных	61-100 баллов

			воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся; Владеть: — навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта.	игр. Промежуточная аттестация: Зачёт	
					100 б

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Сколько человек входит в судейскую бригаду по спортивной борьбе на каждой схватке?
2. Назовите размер борцовского ковра?
3. В какой борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса?
4. Назовите существующие весовые категории в борьбе у юниоров?
5. Назовите существующие возрастные категории в борьбе?
6. Какова продолжительность схватки для сеньоров и юниоров?
7. Назовите разницу в баллах, когда период заканчивается досрочно?
8. Какие технические действия и приемы существуют в спортивных единоборствах?
9. Какие существуют оценки технических действий и приемов борца (в баллах)?
10. В чем состоят особенности методики обучения в женской вольной борьбе?
11. Как организовать соревнования по спортивной борьбе в общеобразовательной школе?
12. Кто является 3-х кратным Олимпийским Чемпионом в греко-римской борьбе?
13. Кто является первым Российским Чемпионом Мира в спортивной борьбе среди профессионалов?
14. Какие вы знаете Олимпийские весовые категории у женщин в вольной борьбе?
15. Какова продолжительность перерыва между периодами в вольной борьбе?
16. Когда впервые борцы приняли участие в Олимпийских играх?
17. Российский спортсмен, трехкратный Олимпийский чемпион по греко-римской борьбе?
18. Сколько золотых медалей завоевали российские борцы на Олимпийских Играх в 2008 г по вольной борьбе?
19. Какова продолжительность взвешивания борцов?
20. Какова продолжительность схватки у школьников?
21. При каком счете борец ставится в положение "креста"?

ПРИМЕР ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Какие существуют возрастные категории в борьбе?

- а) младшие юноши, средние юноши, взрослые
- б) подростки, молодежь, взрослые
- в) школьники, кадеты, юниоры, сеньоры
- г) школьники, молодежь, взрослые

2. Какие существуют весовые категории в борьбе у юниоров?

а) 47-50	б) 46-50	в) 46-48	г) 48-52
52	55	55	54
58	60	62	60
63	66	66	68
70	74	74	74
80	84	84	80
90	96	96	96
100	120	120	100

3. В какой борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса?

- а) греко-римской
- б) вольной
- в) самбо
- г) дзюдо

4. Какой размер борцовского ковра?

- а) 7х7
- б) 8х8
- в) 10х10
- г) 12х12

5. Из скольких человек состоит судейская бригада на каждой схватке?

- а) из 2
- б) из 3
- в) из 4
- г) из 5

6. Какая продолжительность схватки для сеньоров и юниоров?

- а) 3 периода по 1 мин 30 сек.
- б) 2 периода по 2 мин
- в) 2 периода по 2 мин 30 сек.
- г) 1 период по 3 мин.

7. Когда период заканчивается досрочно? Разница в баллах:

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

8. Какие существуют оценки технических действий и приемов борца (в баллах)?

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 4, 6, 5, 3
- в) 1, 2, 3, 5
- г) 0,5; 0,3; 0,2; 0,1

9. Какие существуют весовые категории в женской вольной борьбе?

а) 46-48	б) 44-48	в) 48-50	г) 44-46
52	51	54	53
56	55	60	58
60	59	65	62
64	63	70	68
70	67	75	72
70-75	67-72	75-80	78-80

10. Олимпийские весовые категории у женщин в вольной борьбе?

а) 44-48	б) 46-48	в) 44-48	г) 44-46
55	51	55	53
59	59	63	61
72	59-67	63-71	70-78

11. Сколько олимпийских категорий в женской вольной борьбе?

- а) 7
- б) 6
- в) 5
- г) 4

12. Продолжительность перерыва между периодами?

- а) 30 сек
- б) 1 мин.
- в) 1 мин.30 сек.
- г) 2 мин.

13. Когда впервые борцы приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1904
- б) 1900
- в) 1896
- г) 1908

14. Российский спортсмен, трехкратный Олимпийский чемпион по греко-римской борьбе?

- а) Хасан Бароев
- б) Юрий Патрикеев
- в) Александр Медведь
- г) Александр Карелин

15. Сколько золотых медалей завоевали российские борцы на Чемпионате Мира по вольной борьбе в 2007 году?

- а) 3
- б) 5
- в) 4

г) 6

16. Первый российский чемпион Мира среди профессионалов?

- а) Григорий Кашеев
- б) Арсен Фадзаев
- в) Иван Поддубный
- г) Иван Шемякин

17. Продолжительность взвешивания борцов?

- а) 20 мин.
- б) 30 мин.
- в) 50 мин.
- г) 40 мин.

18. Продолжительность схватки у школьников?

- а) по 1 мин.
- б) по 1 мин.30 сек.
- в) по 2 мин.
- г) 2 периода

19. Классификационные очки, присуждаемые после схватки?

а) 5-1	б) 5-6	в) 5-1	г) 5-5
4-6	4-6	4-1	4-6
4-1	4-1	3-1	4-1
3-1	3-1	2-2	3-1
3-0	3-0	1-1	3-0

20. При каком счете борец ставится в положение "креста"?

- а) 0-0
- б) 1-1
- в) 2-2
- г) 3-3

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Виды вольной борьбы
2. Планирование в вольной борьбе (греко-римской борьбе)
3. Техника борьбы в партере
4. Техника борьбы в стойке
5. Профилактика травматизма на занятиях по спортивным единоборствам (вольной борьбе, классической борьбе)
6. Подготовка зала для занятий по спортивным единоборствам (вольной борьбе, греко-римской, дзюдо). Санитарно-гигиенические нормативы для зала спортивных единоборств.
7. Организация и проведение соревнований по единоборствам.
8. Развитие гибкости в единоборствах.
9. Развитие быстроты в единоборствах.
10. Развитие выносливости в единоборствах.

11. Методика развития физических качеств в единоборствах.
12. Психологическая подготовка бойцов.
13. Психологическое состояние бойцов в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.
14. Философские познания в восточных единоборствах.
15. Роль тренера в подготовке бойца.
16. Проблема искусства и спорт в восточных единоборствах.
17. Помеха влияний во время подготовки спортсменов по единоборствам.
18. Волевые качества бойцов.
19. Подготовка бойцов в младших группах.
20. Подготовка бойцов в старших группах.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ К УСТНОМУ ОПРОСУ

1. История развития боевого искусства в мире:
 - история возникновения боевого искусства карате.
 - история возникновения боевого искусства тхекван-до
 - история возникновения боевого искусства айки-до
 - история возникновения боевого искусства самбо
 - история возникновения боевого искусства русский стиль
2. Русский стиль рукопашного боя по системе Кадочникова:
 - система рычагов в русском стиле.
 - работа с подручными средствами.
 - работа с предметами обихода.
3. Общеразвивающие и специально-подготовленные упражнения:
 - упражнения на развитие гибкости.
 - упражнения на развитие силы.
 - упражнения на развитие выносливости.
 - упражнения на развитие ловкости.
4. Обучение элементам техники рукопашного боя:
 - базовая техника рукопашного боя
 - обучение блоков
 - понятие технической подготовки
 - средства и методы технической подготовки
5. Освобождение от захватов:
 - последовательность обучения технике освобождения от захватов
 - использование осей вращения для освобождения от захвата
 - техника передвижения
6. Обучение элементам ударной техники:
 - понятие технической подготовки
 - средства и методы технической подготовки

- последовательность обучения ударной техники
- взаимодействие тактической и технической подготовки
- 7. Обучение элементам бросковой техники:
 - общая и специальная физическая подготовка
 - средства и методы развития физических качеств
 - последовательность развития физических качеств в недельном цикле
- 8. Защита от вооруженного ножом противника:
 - техника ухода от противника с ножом
 - обучение средствам и методам тактической подготовки против человека с оружием
 - особенность занятий в группе с оружием
- 9. Защита от вооруженного палкой противника:
 - техника ухода от противника с палкой
 - особенность занятий учебно-тренировочных групп
 - необходимое развитие физических качеств для работы с предметом
- 10. Защита от вооруженного цепью противника:
 - особенности занятий группы начальной подготовки
 - периодизация спортсменов занятие с оружием
 - занятия по теоретической подготовке

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

1. Элементы единоборств.
2. Формирование двигательных навыков применения техники освобождения от захватов, как приема самозащиты.
3. План-конспект занятия по классической борьбе с группой начинающих.
4. План-конспект урока по вольной борьбе.
5. План-конспект урока по самбо.
6. План-конспект урока по дзюдо.
7. План-конспект урока по спортивным единоборствам для 7-9 классов.
8. План-конспект урока по спортивным единоборствам для 10-11 классов.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС СЮЖЕТНЫХ И БЕССЮЖЕТНЫХ ИГР

В сокращенной форме игры-задания представлены следующими группами:

1. Касания – проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.

2. «Блокирующие захваты» – проигрываются освобождения от блокирующих захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для проведения приема.

3. «Атакующие захваты» – проигрываются все основные виды взаимоисключающих захватов, формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение определенного захвата со стороны соперника. Эти игры сопровождаются значительными мышечными напряжениями, что позволяет использовать их в качестве средства скоростно-силовой подготовки.

4. «Теснение» – эти игры воспитывают чувство «площади ковра» и в сочетании с другими играми составляют основу специальной силовой подготовки.

5. «Дебюты» – эти игры воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, т. е. формируют мышление борца при выборе способов действия в случаях необычного начала поединка (когда схватка прерывается и возобновляется).

Например:

- «третья точка»;
- «рыболовная верша»;
- «переверни цаплю»;
- «борьба с использованием поясов»;
- «оторви от пола»;
- «береги спину»;
- «борьба руками»;
- «петушиный» бой и др.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Забегания» на мосту.
2. Перевороты с моста.
3. Вставания со стойки на мост и обратно в стойку.
4. Кувырок вперед подъем разгибом.
5. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна).
6. Варианты самостраховки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Технические действия в стойке

- перевод в партер рывком за руку;
- перевод в партер рывком под руку;
- бросок через спину с захватом руки и шеи;
- бросок через спину (на время и качество);
- бросок «Вертушкой» (на время и качество);
- бросок «скручиванием» (на время и качество);
- бросок прогибом с захватом двух рук сверху (качество);
- комбинация: перевод в партер – «Вертушка»;
- комбинация: прогибом – бросок через спину.

Технические действия в партере

- переворот с захватом руки сбоку;
- переворот рычагом;
- перевод накатом (партнер сопротивляется);
- переворот «ключом» (партнер сопротивляется);
- переворот «обратным ключом» и защита от него (партнер сопротивляется).

Общая физическая подготовленность

- подтягивание на перекладине (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- челночный бег 10х12 м. (время, сек.);
- кувырок вперед - перевод вперед с головы;
- вис на гимнастической стенке - подъем ног до касания носками захваченной рейки (количество раз);
- плавание 100 м. (время)

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
Посещение лекционных и практических занятий	максимум 20 баллов
Составление конспекта урока	максимум 10 баллов
Теоретическое тестирование	максимум 10 баллов
Реферат	максимум 10 баллов
Комплекс сюжетных и бессюжетных игр	максимум 5 баллов
Устный опрос	максимум 5 баллов
Выполнения контрольных нормативов	максимум 10 баллов
Выполнение специальных контрольных упражнений	максимум 10 баллов
Теоретический зачёт	максимум 20 баллов

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Шкала оценки посещаемости

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	20 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	14-18 баллов
Нерегулярное посещение занятий	6-10 баллов
Регулярные пропуски	0-4 баллов

Шкала оценки контрольных нормативов

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	9-10 баллов	6-8 баллов	3-5 баллов	9-10 баллов	6-8 баллов	3-5 баллов
Челночный бег 3х10м.с	8.5	9.3	10.0	8.9	9.5	10.1

Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол. раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол. раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лёжа (кол. раз)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол. раз)	13	9	6	11	8	5
Прыжок в длину с места, см.	190	165	140	180	155	130

Шкала оценки специальных контрольных упражнений

№ п/п	Содержание	Баллы		
		10-15 б.	9-5 б.	1-4 б.
1	«Забегания» на мосту.	Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, «забегания» без задержек, голова и руки при этом не смещаются. Время выполнения 50 сек.	Менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, задержка при «забегании». Время выполнения 1 мин.	Низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при «забегании», остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот. Время выполнения 1 мин. 10 сек.
2	Перевороты с моста.	Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами. Время выполнения	Менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук. Время выполнения 20 сек.	Низкий мост, перевороты с раскачивания и поочерёдным отталкиванием ног. Время выполнения 25 сек.

		15 сек.		
3	Вставания со стойки на мост и обратно в стойку.	Упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса.	Выполняется слитно без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах).	Выполняется без прогиба с остановкой при помощи рук.
4	Кувырок вперед подъем разгибом.	Выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе.	Допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия).	Нарушена слитность, потеря равновесия, помощь при выполнении переворота разгибанием.
5	Сальто вперед с разбега (страховка обязательна).	Ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении.	Недостаточный сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении.	Слабый разбег, ошибки при выполнении группировки, потеря равновесия при приземлении (падение).
6	Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жесткое приземление, ошибки при группировке.

Критерии оценивания игр

Оценивается:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Критерии	Количество баллов
Студент точно соблюдает правила игры, целесообразно применяет представленные игры поставленным целям и задачам урока, четко объясняет правила игры, объясняет и соблюдает технику безопасности, согласует работу детей в команде, проявляет творческую двигательную	5 баллов

активность	
Студент допускает не более двух мелких ошибок, проявляемых в небольшом отклонении от целесообразного использования игр, поставленных целей и задач, но не оказывающих явно отрицательного влияния	4 балла
Студент допускает одну-две существенные ошибки, которые проявляются в нецелесообразном использовании игр, несогласованности детей в игре, плохо объясняет правила игры, не соблюдает правила безопасности	2-3 балла
Студент допускает три и более существенные ошибки	0-1 балл

Шкала оценки конспекта урока

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устных ответов

Требования к критерию	Количество баллов
Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания. Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные. Излагает материал последовательно и правильно.	5 баллов
Ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	3- 4 балла
Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	1-2 балла
Ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0 баллов

Критерии оценки тестирования

количество правильных ответов	количество баллов
20	10
15-19	7
11-14	4
меньше 10	0

Шкала оценки теоретического зачёта

Критерии	Количество баллов
- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями	20 баллов

- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий	15 баллов
- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	10 баллов
- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	5 баллов
- студент не ответил на вопрос	0 баллов

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература

- Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс].- 2-е изд. - М.: Сов. спорт, 2012. - 256с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210472

6.2. Дополнительная литература

- Близневский, А.А. Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов [Электронный ресурс] /Близневский А.А., Шумилин А.П. - Красноярск: СФУ, 2015. - 92 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=549468>
- Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны [Электронный ресурс]. - М. : Рипол Классик, 2013. - 256 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227374>
- Матушак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы [Текст] : учеб. пособие. - М.: Инфра-М, 2013. - 292с.
- Стрельников, В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс] /В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - М.: ИНФРА-М, 2013. -112с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=374611>

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие /под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд. – Минск: Выш. школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
6. Чертов, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
7. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: науч.-метод. основы подготовки борцов. - Махачкала : Эпоха, 2011. - 368 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.vosmgou.ru
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.rsl.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Спортивные единоборства», авторы: Сулим А.С., Брызгалова Р.М.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и

индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

Для проведения практических занятий по спортивным единоборствам используется: зал для единоборств, татами, штанга разборная, манекены, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели (2-10 кг), эспандеры, набивные мячи (5-8 кг), канат, гимнастические палки, силовые тренажеры, весовые гири, скакалки, станок для развития силы кисти, гимнастическая стенка, кольца подвесные.