

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности
« 24 » марта 2022 г.
Начальник управления _____
/Р.В. Соболев/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол « 24 » марта 2022 г. № 03
Председатель _____



Рабочая программа дисциплины

Спортивные единоборства

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол «21» марта 2022 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств
Протокол от «18» марта 2022 г. № 4
Зав. кафедрой _____
/В.А. Иванов/

Мытищи
2022

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 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объём 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:

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

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Баскетбол», «Анатомия человека».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики), для изучения дисциплин «Теория и практика двигательной анимации», «Волейбол», «Теория и методика физической культуры».

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	32,2
Лекции	8
Практические занятия	24
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2
Зачет	0.2
Самостоятельная работа	32
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачёт в 4 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса. 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.	1	
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	1	

доврачебная помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правила наложения жестких повязок.		
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
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 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.	1	10
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.	1	2

<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.		
Итого:	8	24

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Использование подвижных игр при обучении борьбе	Игры для формирования тактического мышления	4	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
	Игры для формирования быстроты принятия решения	2	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
	Игры для формирования выбора принятия решения	2	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Совершенствование технико-	Индивидуальные действия в защите и	8	Подготовка к специальным контрольным	Учебно-методическое	Специальные контрольные упражнения

тактических действий	нападении		упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	обеспечение дисциплины	Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий	Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий и планов тренировочных микроциклов, картотек	8	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Педагогические наблюдения	Проведение педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью и её регистрация	4	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование
Организация работы по борьбе	Особенности организации и методического обеспечения работы по борьбе в общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий по борьбе. Праздники,	4	Подготовка к специальным контрольным упражнениям Подготовка конспекта занятия Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование

	массовые мероприятия				
--	----------------------	--	--	--	--

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
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	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	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
ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях; 2. Самостоятельная работа.	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта

			развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: -самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата		занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2.Самостоятель ная работа.	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ -способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
ОПК-2	Порогов ый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятель ная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - оперирует методиками проведения спортивной ориентации - осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: -методиками антропометрической,	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала

			физической, психологической диагностики индивида.		оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике. - планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - проводит комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
ОПК-3	Порогов ый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. Уметь: - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре.	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - проводить все формы физического	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных

			воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.		ответов Шкала оценивания тестирования
ОПК-5	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. Владеть: - основными методами воспитания - планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся.	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования

ОПК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребности их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально- ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
ОПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования

			путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами		
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
ОПК-10	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировок юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. Владеть: - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировок юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - выявлением, обобщения и	Специальные контрольные упражнения Конспект занятия Реферат Устный опрос Тестирование	Шкала оценивания специальных контрольных упражнений Шкала оценивания конспекта занятия Шкала оценивания

			распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками Владеть: - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров		реферата Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования
--	--	--	--	--	---

Шкала оценивания 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 15 сек.	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.
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 вперёд подъём разгибом.	Выполняется чётко, 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 вперёд 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 полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке.

Шкала оценивания конспекта занятия

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют 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 оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют 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

Шкала оценивания тестирования

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

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 занятия 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.

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).

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

Формами текущего контроля являются: специальные контрольные упражнения, конспект занятия, реферат, устный опрос, тестирование

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - 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
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении

	понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

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>
- 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>
- Чертов, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
- 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.

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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

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;

- 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.

