

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 03.06.2022 11:23:09  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.02.ДВ.03	<b>Организация и методика тренировки в единоборствах</b>

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Захарова Наталья Анатовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	13
7. Перечень образовательных технологий .....	14
8. Описание материально-технической базы .....	15

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Организация и методика тренировки в единоборствах» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Организация и методика тренировки в единоборствах» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Педагогика физической культуры», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Теория и методика физической культуры», «Физическая культура», «Физкультурно-педагогическая деятельности».

1.4 Дисциплина «Организация и методика тренировки в единоборствах» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Комплексный контроль функционального состояния спортсменов», «Методика обучения физической культуре», «Теория и методика воспитательной работы в сфере физической культуры».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование профессиональных знаний, умений и навыков по организации и методике тренировки, а также способах оценки спортивной подготовленности спортсменов в единоборствах.

1.6 Задачи дисциплины:

1) изучить методику проведения тренировки в единоборствах.

2) сформировать умения и навыки организации и методики проведения тренировки в единоборствах.

3) сформировать умения контроля за физическим и психологическим состоянием спортсменов в процессе тренировки в единоборствах.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ПК-3 способен проектировать компоненты образовательных программ, в том числе индивидуальные маршруты обучения, воспитания и развития обучающихся
	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы
	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития
	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы	3.1 знать содержание подготовки спортсменов в спортивных единоборствах.

2	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития	У.1 уметь проектировать методикку подготовки в спортивных единоборствах.
3	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня	В.1 владеть методами планирования тренировочного процесса в единоборствах.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 знать влияние занятий единоборствами на состояние физического и психологического здоровья занимающихся.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 уметь применять физические упражнения для решения задач спортивной подготовки в единоборствах.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 владеть методикой тренировки в единоборствах.

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i><b>Тренировочный процесс в единоборствах</b></i>	<i><b>10</b></i>	<i><b>12</b></i>	<i><b>20</b></i>	<i><b>42</b></i>
Методика проведения тренировки в единоборствах	2	4	4	10
Воспитание физических качеств в единоборствах		4	4	8
Техническая подготовка в единоборствах		4	4	8
Спортивно-массовая работа в единоборствах	4		4	8
Методика контроля за спортсменами в единоборствах	4		4	8
<i><b>Анализ современных тренировочных программ в единоборствах</b></i>	<i><b>4</b></i>	<i><b>12</b></i>	<i><b>14</b></i>	<i><b>30</b></i>
Программы подготовки единоборцев в специализированных спортивных школах		4	4	8
Секция единоборств в общеобразовательной школе		4	4	8
Особенности подготовки единоборцев в спорте высших достижений		4	4	8
Авторские методики подготовки в единоборствах	4		2	6
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>72</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Тренировочный процесс в единоборствах</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3)	
1.1. Методика проведения тренировки в единоборствах 1 История развития восточных боевых искусств. 2 Единоборства в современной педагогике. 3 Научно-методические проблемы организации тренировочного процесса единоборствах. 4 Основы построения тренировочного процесса. 5 Структура тренировочного занятия. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Спортивно-массовая работа в единоборствах 1 Направленность и особенности спортивной работы. 2 Особенности детско-юношеского спорта в единоборствах. 3 Организация соревнований по единоборствам. 4 Организация показательных выступлений в единоборствах. 5 Особенности занятий единоборствами во взрослом и зрелом возрасте. Учебно-методическая литература: 2, 4, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Методика контроля за спортсменами в единоборствах 1 Врачебное освидетельствование. 2 Врачебно-педагогические наблюдения. 3 Врачебно-спортивную консультацию. 4 Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований по единоборствам. 5 Гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов-единоборцев. 6 Медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по единоборствам. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
<b>2. Анализ современных тренировочных программ в единоборствах</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Авторские методики подготовки в единоборствах 1 Понятие авторской методики тренировки. 2 Методики тренировки по разным видам единоборств. 3 Узконаправленные методики тренировки в единоборствах. 4 Структура и компоненты методики. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

#### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Тренировочный процесс в единоборствах</b>	<b>12</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3)	

1.1. Методика проведения тренировки в единоборствах 1 История развития восточных боевых искусств. 2 Единоборства в современной педагогике. 3 Научно-методические проблемы организации тренировочного процесса единоборствах. 4 Основы построения тренировочного процесса. 5 Структура тренировочного занятия. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6	4
1.2. Воспитание физических качеств в единоборствах 1 Общая физическая подготовка единоборцев. 2 Специальная физическая подготовка единоборцев. 3 Воспитание силы. 4 Воспитание гибкости. 5 Воспитание ловкости. 6 Воспитание выносливости. 7 Воспитание быстроты. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 6, 8	4
1.3. Техническая подготовка в единоборствах 1 Понятие технической подготовки. 2 Общая техническая и специальная спортивно-техническая подготовка в единоборствах. 3 Результативность техники. 4 Стабильность техники. 5 Вариативность техники. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 7, 8, 10	4
<b>2. Анализ современных тренировочных программ в единоборствах</b>	<b>12</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Программы подготовки единоборцев в специализированных спортивных школах 1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. 2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. 3 Режимы тренировочной работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	4
2.2. Секция единоборств в общеобразовательной школе 1 Тематическое планирование занятий единоборствами в общеобразовательной школе. 2 Направленность и особенности спортивной секции по единоборствам. 3 Организация школьных соревнований по единоборствам. 4 Организация показательных выступлений в единоборствах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	4
2.3. Особенности подготовки единоборцев в спорте высших достижений 1 Тематическое планирование занятий единоборствами в спорте высших достижений. 2 Контроль за технико-тактической подготовленностью высококвалифицированных спортсменов. 3 Тренировочные сборы квалифицированных спортсменов в единоборствах. 4 Организация показательных выступлений в единоборствах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Тренировочный процесс в единоборствах</b>	<b>20</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3)	

1.1. Методика проведения тренировки в единоборствах <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 История развития восточных боевых искусств. 2 Единоборства в современной педагогике. 3 Научно-методические проблемы организации тренировочного процесса единоборствах. 4 Основы построения тренировочного процесса. 5 Структура тренировочного занятия. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 7	4
1.2. Воспитание физических качеств в единоборствах <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Общая физическая подготовка единоборцев. 2 Специальная физическая подготовка единоборцев. 3 Воспитание силы. 4 Воспитание гибкости. 5 Воспитание ловкости. 6 Воспитание выносливости. 7 Воспитание быстроты. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Техническая подготовка в единоборствах <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Понятие технической подготовки. 2 Общая техническая и специальная спортивно-техническая подготовка в единоборствах. 3 Результативность техники. 4 Стабильность техники. 5 Вариативность техники. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 7, 8	4
1.4. Спортивно-массовая работа в единоборствах <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Направленность и особенности спортивной работы. 2 Особенности детско-юношеского спорта в единоборствах. 3 Организация соревнований по единоборствам. 4 Организация показательных выступлений в единоборствах. 5 Особенности занятий единоборствами во взрослом и зрелом возрасте. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.5. Методика контроля за спортсменами в единоборствах <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Врачебное освидетельствование. 2 Врачебно-педагогические наблюдения. 3 Врачебно-спортивную консультацию. 4 Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований по единоборствам. 5 Гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов-единоборцев. 6 Медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по единоборствам. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5, 8, 9	4
<b>2. Анализ современных тренировочных программ в единоборствах</b>	<b>14</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: 3.2 (УК.7.1), У2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Программы подготовки единоборцев в специализированных спортивных школах <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. 2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. 3 Режимы тренировочной работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4



<p>2.2. Секция единоборств в общеобразовательной школе</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Тематическое планирование занятий единоборствами в общеобразовательной школе.</p> <p>2 Направленность и особенности спортивной секции по единоборствам.</p> <p>3 Организация школьных соревнований по единоборствам.</p> <p>4 Организация показательных выступлений в единоборствах.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>2.3. Особенности подготовки единоборцев в спорте высших достижений</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Тематическое планирование занятий единоборствами в спорте высших достижений.</p> <p>2 Контроль за технико-тактической подготовленностью высококвалифицированных спортсменов.</p> <p>3 Тренировочные сборы квалифицированных спортсменов в единоборствах.</p> <p>4 Организация показательных выступлений в единоборствах.</p> <p>Учебно-методическая литература: 5, 7, 8, 9, 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.4. Авторские методики подготовки в единоборствах</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Понятие авторской методики тренировки.</p> <p>2 Методики тренировки по разным видам единоборств.</p> <p>3 Узконаправленные методики тренировки в единоборствах.</p> <p>4 Структура и компоненты методики.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 10</p>	2

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гарник В.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 176 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16398.html">http://www.iprbookshop.ru/16398.html</a>
2	Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 136 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/79033.html">http://www.iprbookshop.ru/79033.html</a>
3	Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо [Электронный ресурс]: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/ В.Г. Валентик [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2013.— 324 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/18560.html">http://www.iprbookshop.ru/18560.html</a>
4	Шепетюк Н.М. Организационные и методические основы видов единоборств среди девушек в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Шепетюк Н.М.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012.— 52 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58719.html">http://www.iprbookshop.ru/58719.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
5	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2015 г. №1225/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2019.— 29 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87540.html">http://www.iprbookshop.ru/87540.html</a>
6	Арансон М.В. Вопросы олимпийской подготовки за рубежом: реферативный библиографический бюллетень. Выпуск 2. Современные тенденции развития научных исследований в олимпийских видах единоборств за рубежом [Электронный ресурс]/ Арансон М.В., Озолин Э.С., Тупоногова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 72 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/94120.html">http://www.iprbookshop.ru/94120.html</a>
7	Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65001.html">http://www.iprbookshop.ru/65001.html</a>
8	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 344 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/98646.html">http://www.iprbookshop.ru/98646.html</a>
9	Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чинкин А.С., Назаренко А.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 120 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/43922.html">http://www.iprbookshop.ru/43922.html</a>
10	Бабушкин Г.Д. Психология спорта высших достижений [Электронный ресурс]: учебное пособие для магистрантов/ Бабушкин Г.Д.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2020.— 358 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/94211.html">http://www.iprbookshop.ru/94211.html</a>

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС			
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Опрос	Зачет/Экзамен
ПК-3			
3.1 (ПК.3.1)	+		+
У.1 (ПК.3.2)	+		+
В.1 (ПК.3.3)	+		+
УК-7			
3.2 (УК.7.1)		+	+
У.2 (УК.7.2)		+	+
В.2 (УК.7.3)		+	+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Тренировочный процесс в единоборствах":

##### 1. Доклад/сообщение

- 1 Единоборства в современной педагогике.
- 2 Научно-методические проблемы организации тренировочного процесса единоборствах.
- 3 Основы построения тренировочного процесса.
- 4 Структура тренировочного занятия.
- 5 Врачебно-педагогические наблюдения.
- 6 Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований по единоборствам.
- 7 Гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов-единоборцев.
- 8 Медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по единоборствам.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Анализ современных тренировочных программ в единоборствах":

##### 1. Опрос

- 1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
- 2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.
- 3 Режимы тренировочной работы.

Количество баллов: 5

#### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. История развития восточных боевых искусств.
2. Единоборства в современной педагогике.
3. Научно-методические проблемы организации тренировочного процесса единоборствах.
4. Основы построения тренировочного процесса.
5. Структура тренировочного занятия.
6. Основы управления в спортивной тренировке.
7. Виды психологического контроля в процессе тренировок и соревнований в единоборствах.
8. Психические состояния. Их объективная и субъективная оценка.
9. Состояния тренированности и «спортивной формы».
10. Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий.
11. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
12. Контроль психической подготовленности.
13. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
14. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.
15. Режимы тренировочной работы.
16. Направленность и особенности спортивной работы.
17. Особенности детско-юношеского спорта в единоборствах.
18. Организация соревнований по единоборствам.
19. Организация показательных выступлений в единоборствах.
20. Особенности занятий единоборствами во взрослом и зрелом возрасте.
21. Понятие авторской методики тренировки.
22. Методики тренировки по разным видам единоборств.
23. Узконаправленные методики тренировки в единоборствах.
24. Структура и компоненты методики.

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### 2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### 3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### 4. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

### 5. Опрос

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя.

Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **1. Развивающее обучение**

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. учебная аудитория для лекционных занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC