

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А. П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Единоборства народов мира**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная  
подготовка)

Для набора 2026 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	10 (5.2)		Итого	
	Неделя		9 3/6	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	26	26	26	26
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого	72	72	72	72

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 03.03.2026, протокол № 9.

Программу составил(и): Доц., Наумов Сергей Борисович

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование систематизированных знаний в области теории и методики различных видов единоборств, умений и навыков для разработки и применения основных и дополнительных образовательных программ для эффективного построения учебного процесса и спортивной тренировки, числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий
-----	--

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-2:	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.1:	Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования
ОПК-2.2:	Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3:	Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### Знать:

основные и дополнительные образовательные программы по единоборствам (соотнесено с индикатором ОПК-2.1);  
нормативные и правовые акты в сфере образования (соотнесено с индикатором ОПК-2.1);  
структуру и основы построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам (соотнесено с индикатором ОПК-2.2);  
способы построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам (соотнесено с индикатором ОПК-2.3).

##### Уметь:

структурировать основные и дополнительные программы по различным видам единоборств в соответствии нормативными и правовыми актами в сфере образования (соотнесено с индикатором ОПК-2.1);  
применять основные и дополнительные образовательные программы для построения учебного процесса и спортивной тренировки, организации соревнований по единоборствам (соотнесено с индикатором ОПК-2.2);  
применять способы построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам в соответствии с образовательными программами, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-2.3).

##### Владеть:

навыками разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования (соотнесено с индикатором ОПК-2.1);  
разработки и применения основных и дополнительных образовательных программ для построения учебного процесса и спортивной тренировки, организации соревнований по единоборствам в том числе и с использованием информационных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-2.2);  
навыками применения различных способов построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам в соответствии с образовательными программами, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-2.3).

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Раздел 1. Общая характеристика различных видов единоборств

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Тема «Общая характеристика различных видов единоборств» Цели и задачи дисциплины, актуальность и практическое значение для формирования разносторонней компетентности специалиста в процессе профессиональной подготовки. Общие сведения о спортивных единоборствах Характеристика спортивных и боевых единоборств, отличительные особенности История развития спортивной борьбы. История развития спортивных видов единоборств. Особенности видов спортивной борьбы. История развития отдельных видов единоборств в России. Основные и дополнительные образовательные программы по отдельным видам единоборств.	Лекционные занятия	10	2	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.2	Тема «Общая характеристика различных видов единоборств» Подготовка и написание реферата. Темы рефератов представлены в	Самостоятельная работа	10	10	ОПК-2 ОПК-2.1

	приложении 1.				ОПК-2.2 ОПК-2.3
1.3	Тема «Общая характеристика различных видов единоборств» Нормативные правовые акты в образовательном процессе. Боевые искусства востока. Единоборства народов России. Единоборство народов Азии. Единоборство народов Океании и Америки. Европейские виды единоборств	Практические занятия	10	2	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
<b>Раздел 2. Организация и проведение учебных занятий по единоборствам</b>					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Тема «Единоборства в системе физического воспитания» Разработка основной и дополнительной программ по единоборствам в соответствии с нормативными актами. Решение задач общего физического развития и разносторонне совершенствующихся двигательных способностей человека посредством единоборств. Использование разнообразных технических элементов единоборств обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма. Использование методов психофизического воспитания в единоборствах для развития морально-волевых и духовно-нравственных качеств. Воспитание социальной активности, целеустремленности посредством занятий единоборствами.	Лекционные занятия	10	2	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.2	Тема «Единоборства в системе физического воспитания» Виды подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Основные требования при разработке образовательных программ по отдельным видам единоборств, в том числе с использованием ИКТ	Практические занятия	10	2	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.3	Тема. «Единоборства в системе физического воспитания». Подготовиться к опросу. Вопросы представлены в приложении 1.	Самостоятельная работа	10	5	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.4	Тема. «Единоборства в системе физического воспитания». Подобрать комплексы упражнений с направленностью на развитие физических качеств для применения на занятиях по единоборствам согласно образовательных программ (по выбору студента). Подготовить конспект занятия.	Самостоятельная работа	10	7	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.5	Тема. «Единоборства в системе физического воспитания». Задачи и методы силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовки. Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Практическая демонстрация комплексов с направленностью на развитие физических качеств. Методы оценки для определения развития физических качеств.	Практические занятия	10	2	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.6	Тема. «Классификация, систематика и терминология единоборств» Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Основные принципы построения классификации и систематики. Требования к классификации. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям, спортивной подготовленности. Признаки и виды систематики. Требования, предъявляемые к систематике. Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Построение терминов (названия приемов). Связь классификации, систематики и терминологии. Эволюция правил.	Лекционные занятия	10	2	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.7	Тема. «Классификация, систематика и терминология единоборств» Процесс действий в единоборствах, встреча (моментальный анализ условий схватки) сближение (принятие решения по способам воздействия) завершение (победа над противником) Базовые элементы единоборств: стойки перемещения, падения, элементы акробатики. Техника безопасности на занятиях	Практические занятия	10	2	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.8	Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств» Предмет обучения. Задачи обучения. Последовательность обучения (основы техники, тактики, индивидуальная техника и тактика). Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении. Целенаправленное применение дидактических принципов. Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения. Средства и методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок. Особенности организации занятий в зависимости от задач обучения, возраста и уровня подготовки занимающихся.	Лекционные занятия	10	2	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3

	Основные понятия: «стратегия», «тактика». Значение тактики, её взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов. Виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка				
2.9	Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств» Предмет и задачи обучения в восточных единоборствах. Особенности обучения в восточных единоборствах. Меры безопасности Разучивание приёмов в целом (если упражнение или действие несложное), по частям. Использование подготовительных и подводящих упражнений. Применение дидактических принципов обучения. Демонстрация технических приемов.	Практические занятия	10	2	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.10	Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств» Приёмы страховки и само страховки (падения перекаты кувырки). Упражнения в парах, на растяжку. Акробатические упражнения. Силовые упражнения в парах . Соблюдение требований безопасности.	Практические занятия	10	4	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.11	Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств» Подобрать комплексы упражнений для обучения приёмам страховки и само страховки (падения перекаты кувырки) упражнения в парах, на растяжку. Акробатические упражнения. Силовые упражнения в парах. Подготовить конспект занятия. Подготовиться к практическому выполнению технических элементов	Самостоятельная работа	10	10	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.12	Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств» Самостоятельная демонстрация выполнения технических приемов.	Практические занятия	10	4	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.13	Тема. «Тактика отдельных видов единоборств» Значение тактики в подготовке спортсменов-единоборцев и её взаимосвязь с техникой, физической и психической подготовкой. Болевые приемы и удушения. Правила применения. Средства тактики. Уходы с линии атаки, Атака возвратным движением по кругу. Стойки перемещения. Приёмы борьбы лежа. Учебные схватки	Практические занятия	10	4	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.14	Тема. « Организация и проведение соревнований в единоборствах». Подготовить презентацию по правилам соревнований одному из видов единоборств (по выбору студента)	Самостоятельная работа	10	6	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
2.15	Тема. « Организация и проведение соревнований в единоборствах». Общая характеристика спортивных соревнований. Организация проводящая соревнования. Спортивная база проведения соревнований. Участники соревнований. Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований. Правила соревнований по видам единоборств. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Состав, права и обязанности судейской коллегии. Проведение мандатной комиссии. Основные процедуры работы судейской коллегии. Источники финансирования подготовки и проведения соревнований. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований за истекший год (по различным видам единоборств). Демонстрация презентации по правилам соревнований одному из видов единоборств.	Практические занятия	10	4	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3
<b>Раздел 3. зачет</b>					
<b>№</b>	<b>Наименование темы, краткое содержание</b>	<b>Вид занятия / работы / форма ПА</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Компетенции</b>
3.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	10	0	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****5.1. Учебные, научные и методические издания**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Шахмурадов Ю. А.	Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов	Махачкала: Эпоха, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225024">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225024</a>
2	Градополов К. В.	Бокс: учебник	Москва: Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1965	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=230818">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=230818</a>

**5.1. Учебные, научные и методические издания**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Скогорев Д. В.	Русский рукопашный бой: практическое пособие	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57495">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57495</a>
2	Сергиенко И. В.	Уличный кулачный бой. Техника боя. Система обороны: практическое пособие	Москва: РИПОЛ классик, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=227312">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=227312</a>
3	Гаськов А. В., Кузьмин В. А.	Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=229165">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=229165</a>
4	Шахов А. А.	Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы: учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272303">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272303</a>
5		Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки тренеров-преподавателей: методическое пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274898">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274898</a>
6	Рудман Д. Л., Троянов К. В.	Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов: практическое пособие	Москва: Человек, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461355">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461355</a>
7	Байков Ш. Ш., Стрельников В. А., Донгак О. А.	Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496990">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496990</a>
8	Кудрявцев М. Д., Кузьмин В. А., Гаськов А. В., Сергеев С. А., Заколотная Е. Е.	Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497712">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497712</a>

**5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [http:// www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)  
СПС «Консультант Плюс»

**5.3. Перечень программного обеспечения**

OpenOffice

**5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);

- проектор;  
- экран / интерактивная доска.

#### **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования представлен в п. 3. «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины.

### 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

#### 2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1. Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования			
Знать: основные и дополнительные программы по единоборствам; нормативные и правовые акты в сфере образования	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-20) З – задание (З-1-3) З – зачет (В 1-40)
Уметь: структурировать основные и дополнительные программы по различным видам единоборств в соответствии нормативными и правовыми актами в сфере образования	грамотно проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры	О – опрос (В1-11) З – задание (З-1-3) З – зачет (В 1-40)
Владеть: навыками разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, выполнил практические задания, анализирует результаты своей деятельности	З – задание (З-1-3) З – зачет (В 1-40)

ОПК-2.2. Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
Знать: структуру и основы построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-20) 3 – задание (3-1-3) 3 – зачет (В 1-40)
Уметь: применять основные и дополнительные образовательные программы для построения учебного процесса и спортивной тренировки, организации соревнований по единоборствам	грамотно проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры	О – опрос (В1-11) 3 – задание (3-1-3) 3 – зачет (В 1-40)
Владеть: разработки и применения основных и дополнительных образовательных программ для построения учебного процесса и спортивной тренировки, организации соревнований по единоборствам, в том числе и с использованием информационных технологий	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, выполнил практические задания, анализирует результаты своей деятельности	3 – задание (3-1-3) 3 – зачет (В 1-40)
ОПК-2.3. Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
Знать: способы построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам	формулирует ответы на поставленные вопросы	полнота и содержательность ответа	Р – реферат (1-20) 3 – задание (3-1-3) 3 – зачет (В 1-40)
Уметь: применять способы построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам в соответствии с образовательными программами, в том числе и с использованием	грамотно проводит подбор средств, анализирует и интерпретирует полученные результаты	полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры	О – опрос (В1-11) 3 – задание (3-1-3) 3 – зачет (В 1-40)

информационно-коммуникационных технологий			
Владеть: навыками применения различных способов построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам в соответствии с образовательными программами, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий	применяет используемые средства в практической деятельности	полнота и содержательность ответа, выполнил практические задания, анализирует результаты своей деятельности	3 – задание (3-1-3) 3 – зачет (В 1-40)

## 2.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

50-100 баллов (зачет)

0-49 баллов (незачет).

## **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**

### **Вопросы к зачету**

1. Цель задачи и содержание предмета «Единоборства народов мира» в образовательной школе.
2. Основные нормативные акты в сфере образования.
3. Структура основных и дополнительных программ по основным видам единоборств.
4. Виды единоборств.
5. Формирование морально-волевых и духовно-нравственных качеств в процессе занятий единоборствами.
6. Основные элементы входящие в структуру основных и дополнительных программ по единоборствам.
7. Значение и место различных видов единоборств в системе образования.
8. Особенности организации и проведения учебных занятий по единоборству.
9. Особенности проведения и организации учебно-тренировочного процесса по единоборству.
10. Использование информационных технологий в учебно-тренировочном процессе при занятиях единоборствами.
11. Особенности проведения соревнований (борьба, бокс, рукопашный бой).
12. Специальные физические упражнения.
13. Общеразвивающие физические упражнения.
14. Значение разминки в единоборствах.

15. Специальные упражнения для развития ловкости.
16. Специальные упражнения для развития силы.
17. Специальные упражнения для развития быстроты.
18. Упражнения в преодолении сопротивления.
19. Упражнение с дозируемым сопротивлением.
20. Простейшие виды борьбы.
21. Значение страховки и само страховки в единоборствах.
22. Место для занятий борьбой, боксом, рукопашным боем и т.д. Инвентарь.
23. Диагностика физического, двигательного развития детей школьного возраста.
24. Планирование физкультурно-спортивной работы по физическому воспитанию в МОУ СОШ.
25. Методика обучения приёмам борьбы.
26. Принципы обучения различных видов единоборств.
27. Что такое болевые приёмы и удушения?
28. Использование информационных технологий в соревновательной деятельности (на примере одного из видов единоборств).
29. Документация, учет для занятий различными видами единоборств.
30. Профилактика травматизма на занятиях.
31. Оказание первой помощи при травмах на занятиях по единоборствам.
32. Боевые искусства востока.
33. Единоборства народов России.
34. Единоборство народов Азии.
35. Единоборство народов Океании и Америки.
36. Европейские виды единоборств.
37. История возникновения единоборств в мире.
38. Контроль и самоконтроль на занятиях по единоборствам.
39. Основные требования при разработке основных и дополнительных программ (на примере одного из вида единоборств)
40. Использование информационных технологий при проведении соревнований (на примере одного из видов единоборств).

### **Темы рефератов**

- 1 История возникновения боевых искусств Востока.
- 2 Предпосылки возникновения единоборств у Тюркских народов.
- 3 Основоположники Советского единоборства Самбо. История возникновения.
- 4 Традиционные боевые искусства азиатских народностей. История развития.
- 5 Воинское искусство в жизни народов Полинезии и Новой Зеландии.
- 6 Традиционные единоборства народов Маори проживающих в Новой Зеландии.
- 7 Истоки возникновения борьбы Панкратион. Греция.
- 8 История возникновения боевых искусств в Японии.
- 9 Капоэйра как вид единоборства, этапы развития.
- 10 Возникновение единоборств в Америке.
- 11 Соревнования по борьбе (Вольная классическая) в России. Исторический аспект
- 12 Возникновение бокса в Европе.
- 13 Регламент и правила проведения дуэлей на шпагах в Европе, средние века.
- 14 Историческая основа боевого искусства Тюрков.
- 15 Краткая история возникновения основных видов единоборств в Африке.
- 16 Единоборства Океании (Гавайи, Полинезия, Новая Гвинея) и т.д.
- 17 Греко римская борьба-история возникновения.
- 18 История развития Бокса.

- 19 Борьба в России, СССР, развитие.  
20 Рукопашный бой в России и его развитие.

### **Критерии оценки:**

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов – 30.

– *«отлично»* (30 баллов) выставляется студенту, если актуальность проблемы исследования обоснована анализом состояния действительности. В работе отображены цель и задачи работы. Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы. В каждой части (главе) присутствует обоснование, почему эта часть рассматривается в рамках данной темы. После каждой главы автор работы делает самостоятельные выводы. Автор достаточно уверенно отвечает на поставленные вопросы. Реферат сдан с соблюдением всех сроков;

- *«хорошо»* (23 баллов) выставляется студенту, если автор обосновывает актуальность исследования в целом, а не собственной темы. Сформулированы цель и задачи работы. Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы, имеются небольшие отклонения. Логика изложения, в общем и целом, присутствует. После каждой главы автор работы делает выводы. Выводы порой слишком расплывчаты, иногда не связаны с содержанием главы. Автор не всегда обоснованно и конкретно выражает свое мнение по поводу основных аспектов содержания работы. Есть некоторые недочеты в оформлении работы, в оформлении ссылок. Автор достаточно уверенно отвечает на поставленные вопросы, но допускает незначительные неточности при ответах. Реферат сдан в срок (либо с опозданием на 2–3 дня);

- *«удовлетворительно»* (16 баллов) выставляется студенту, если актуальность его темы либо вообще не сформулирована или сформулирована в самых общих чертах (не обоснована со ссылками на источники). Не четко сформулированы цель, задачи исследования. Содержание и тема работы не всегда согласуются между собой. Некоторые части реферата не связаны с целью и задачами работы. Самостоятельные выводы либо отсутствуют, либо присутствуют только формально. Автор недостаточно хорошо ориентируется в тематике, путается в изложении содержания. Слишком большие отрывки (более двух абзацев) переписаны из источников. Автор, в целом, владеет содержанием работы, но при этом затрудняется в ответах на вопросы. Допускает неточности и ошибки, слабо ориентируется в тех понятиях и терминах, которые использует в своей работе. Реферат сдан с опозданием (более 3-х дней задержки).

Оценка *«не зачтено»* выставляется студенту:

- *«неудовлетворительно»* (7 баллов) выставляется студенту, если актуальность исследования автором не обоснована. Неясны цели и задачи работы. Содержание и тема реферата плохо согласуются между собой. Большая часть работы списана из одного источника, либо заимствована из сети Интернет. Авторский текст почти отсутствует. Много нарушений правил оформления. Автор совсем не ориентируется в терминах, присутствующих в его работе. Работа сдана с большим опозданием.

## Вопросы к устному опросу

1. Характеристика спортивных и боевых единоборств, отличительные особенности Методика подготовки.
2. Использование методов психофизического воспитания в единоборствах для развития морально-волевых и духовно-нравственных качеств
3. Значение силы как физического качества в единоборствах (статических, динамических, амортизационных, взрывных движений). Задачи и методы силовой подготовки.
4. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой в единоборствах и достижения спортивных результатов. Задачи развития скоростных способностей. Критерии оценки быстроты, виды двигательных реакций. Основные методы и средства развития быстроты
5. Характеристика ловкости как физического качества. Значение ловкости для овладения спортивно-техническим мастерством и достижения спортивных результатов. Задачи развития ловкости. Основные критерии оценки ловкости
6. Характеристика выносливости. Общая и специальная выносливость. Задачи развития выносливости. Методы и средства развития выносливости.
7. Характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость. Основные критерии, определяющие степень гибкости. Основные методы и средства развития гибкости
8. Роль упражнений спортивной борьбы в комплексном развитии всех физических качеств.
9. Средства и методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок. Особенности организации занятий в зависимости от задач обучения, возраста и уровня подготовки занимающихся.
10. Анализ различных программ тестирования физической подготовленности занимающихся единоборствам.
11. Основные требования к разработке основных и дополнительных образовательных программ по различным видам единоборств.

### Критерии оценивания:

Число вопросов – 10. Ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 1 балл. Критерии оценивания 1 вопроса.

– Отлично – 1 балл. Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, грамотно и логически стройное изложение материала при ответе.

– Хорошо – 0,8 баллов. Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями и ошибками, уверенно исправленными после дополнительных вопросов, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически стройное изложение материала при ответе

– Удовлетворительно – 0,6 балла. Ответ на вопрос частично верен, продемонстрирована некоторая неточность ответов на дополнительные вопросы.

– Неудовлетворительно – 0,4 балла. Ответ на вопрос не верен, продемонстрирована неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы, продемонстрированы недопонимание сущности излагаемого вопроса.

## Контрольные задания

Задание № 1. Подготовить конспект учебного занятия по единоборствам с направленностью на повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Организовать и провести основную часть занятия. Провести самоанализ проведенного занятия.

Задание № 2. Подготовить конспект учебного занятия с направленностью на обучение техническим элементам в единоборствах. Организовать и провести основную часть занятия. Провести самоанализ проведенного занятия.

### Критерии оценки:

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов – 40. За каждое выполненное задание начисляется максимум 20 баллов.

– Отлично – 20 баллов. Конспект занятия оформлен правильно. Подбор используемых средств обоснованный и верный. При проведении основной части занятия продемонстрировано наличие достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, организация и проведение части занятия проведено грамотно, проведенный самоанализ занятия достаточно полный

– Хорошо – 15 баллов. Конспект занятия оформлен правильно. Подбор используемых средств обоснованный и верный, допущены некоторые неточности в методических указаниях. При проведении основной части занятия продемонстрировано наличие достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, организация и проведение части занятия проведено с некоторыми неточностями, исправленными в ходе дополнительных вопросов, проведенный самоанализ занятия недостаточно полный

– Удовлетворительно – 10 баллов. Конспект занятия оформлен небрежно. Подбор используемых средств недостаточно обоснованный и верный, допущены ошибки в подборе средств. При проведении основной части занятия продемонстрировано недостаточное количество знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, организация и проведение части занятия проведено с некоторыми неточностями, частично исправленными в ходе дополнительных вопросов, проведенный самоанализ занятия недостаточно полный.

– Неудовлетворительно – 5 баллов. Конспект занятия оформлен с нарушениями требований. Подбор используемых средств необоснованный и неверный, допущено большое количество ошибок в подборе средств. При проведении основной части занятия продемонстрировано большое количество неточностей и ошибок, организация и проведение части занятия не соответствует цели и задачам, проведенный самоанализ занятия не полный.

## Контрольное задание

Задание № 3. Подготовить презентацию по правилам соревнований одному из видов единоборств. Выбор отдельного вида единоборств осуществляется студентом самостоятельно.

## **Критерии оценки:**

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов – 20.

– Отлично – 20 баллов. При выполнении и демонстрации презентации продемонстрировано наличие достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, грамотно и логически стройное изложение материала при ответе.

– Хорошо – 15 баллов. При выполнении и демонстрации презентации продемонстрировано наличие достаточно полных знаний в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, но с отдельными погрешностями и ошибками, уверенно исправленными после дополнительных вопросов, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически стройное изложение материала при ответе

– Удовлетворительно – 10 баллов. При выполнении и демонстрации презентации продемонстрированы не достаточно полные знания в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, ответы на вопросы частично верны, продемонстрирована некоторая неточность ответов на дополнительные вопросы.

– Неудовлетворительно – 5 баллов. При выполнении и демонстрации презентации продемонстрированы не достаточно полные знания в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, ответы на вопросы на вопросы не верны, продемонстрирована неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы, продемонстрированы недопонимание сущности излагаемого вопроса.

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

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 3 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачёта.

Зачеты являются формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов различных видов практики.

Во время зачёта студенты могут пользоваться с разрешения экзаменатора учебной программой данного курса и справочной литературой.

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы использования различных видов единоборств в системе физического воспитания, организации и методики проведения учебных занятий и соревнований по единоборствам, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В процессе изучения дисциплины студент должен изучить и грамотно применять терминологию и основные понятия предмета. Уметь реализовывать полученные теоретические знания в профессиональной педагогической деятельности.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
- подготовить практические задания, рекомендованные преподавателем по изучаемым темам.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат по теме занятия.

В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

В самостоятельной работе студента важно обратить внимание на те аспекты изучаемой проблемы, которые не рассматривались в ходе лекционных занятий.

Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом опроса, написания реферата и выполнением контрольных заданий.

Студент должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронными библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

### Методические рекомендации по написанию, требования к оформлению рефератов

Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, получения навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, письменного оформления текста. Реферат – это самостоятельное творческое исследование студентом определенной темы, он должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор реферата должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется самостоятельно, плагиат недопустим. Мысли, цитаты, изложение методических и учебных материалов должны иметь ссылки на источник.

Реферат выполняется по одной из предложенных тем, по выбору студента. Студент так же может предложить собственную тему исследования, обосновав ее целесообразность.

При написании реферата необходимо использовать рекомендуемую литературу, учебные и практические пособия, учебники, монографические и диссертационные исследования, статьи.

Структура реферата включает в себя план, введение, два параграфа, заключение, список реально использованной литературы, приложения.

Рекомендуемый объем реферата 15-20 страниц текста.

Работу рекомендуется начинать с составления плана. Продуманность плана – основа успешной и творческой работы над проблемой.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

Первый параграф должен носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5-6 страниц.

Содержание следующих параграфов носит методический и практический характер. По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

В заключении содержатся выводы, обобщаются полученные результаты, приводятся рекомендации по применению результата. Примерный объем заключения 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы.

В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, иные материалы.

### **Методические указания по написанию, требования к оформлению презентации**

Цель выполнения презентации – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов по различным видам единоборств. Презентация должна носить целостный и законченный характер. Автор должен показать умение разбираться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Презентация, выполняемая студентом по заданию, должна содержать следующую информацию:

- характеристика одного из видов единоборств;
- основные требования при проведении занятия по данному виду единоборства;
- требования к участникам соревнований;
- правила соревнований.