

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Базовые виды двигательной деятельности: единоборства
Направление подготовки	49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2025
Всего ЗЕТ	3
Всего часов	108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	56
лекции	16
практические занятия	36
Самостоятельная работа	52
Промежуточная аттестация: зачет	5 семестр

г. Ставрополь, 2025 г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций, в области единоборств методики для решения профессиональных задач. Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина относится к вариативной части ОПОП, её изучение осуществляется в 5 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

– Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. N 197н);

– Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2021 г. N 734н)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОПК-1 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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья			
ОПК – 1.2 – Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний	Методику, средства и методы проведения занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности единоборства для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний	Обосновывать применение различных видов единоборств как основное средство физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач.	Определения уровня двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания			
ПК 1.2 – оценивает эффективность применяемых методов	Методы и средства оценивания эффективности применяемых	Оценивать эффективность применяемых методов	Средствами и методами Оценивать эффективность применяемых

оздоровительных занятий;	методов оздоровительных занятий по единоборствам	оздоровительных занятий по единоборствам;	методов оздоровительных занятий по единоборствам;
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и само-актуализироваться			
ОПК-6.3-Использует средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации	Средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации	Применять средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации	Применения средств и методов адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Се- мestr	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
5	Раздел 1. История развития единоборств.	2							2

5	Раздел 2.Виды единоборств.	2							2
5	Раздел 3. Единоборства самостоятельная система подготовки.	2							2
5	Раздел 4. Прикладные и спортивные виды единоборств.	2							2
5	Раздел 5. Средства и методы подготовки единоборцев.	2							2
5	Раздел 6. Тактика в единоборствах.	2							2
5	Раздел 7. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания	2							2
5	Раздел 8. Соревнования по единоборствам.	2							2
5	Раздел 9. Борьба в стойке передвижения, переводы, толчки, проходы в ноги, ногу.		2						2
5	Раздел 10. Броски со стойки.		2						2
5	Раздел 11. Броски с колен.		2						2
5	Раздел 12. Борьба в партере.		2						2
5	Раздел 13. Болевые и удушающие приемы.		2						2
5	Раздел 14.Защиты в стойке, контрпиемы.		2						2
5	Раздел 15. Защиты от болевых и удушающих		2						2
5	Раздел 16. Защиты от ударов перемещением, подставками, отбивами.		2						2
5	Раздел 17.Удары руками, головой.		2						2
5	Раздел 18.Удары ногами.		2						2
5	Раздел 19. Каты.		2						2
5	Раздел 20.Техника смешанных единоборств в стойке.		2						2
5	Раздел 21. Техника смешанных		2						2

	единоборств в партере								
5	Раздел 22. Прикладные единоборства без предметов.		2						2
5	Раздел 23. Прикладные единоборства с предметами, оружием.		2						2
5	Раздел 24. Приемы освобождения.		2						2
5	Раздел 25. Приемы задержания и сопровождения.		2						2
5	Раздел 26. Защиты от холодного оружия. Предметов, огнестрельного оружия.		2						2
	Промежуточная аттестация: зачет								4
	Итого по дисциплине:	16	36						52
	Часов 108 Зач. ед. 3	56					52		
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%					0 час/ 0%		
	Объём профессионально направленной подготовки	36 час/ 64,2 %					26 час/ 50 %		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов дисциплины	Краткое содержание разделов и тем
<i>5 семестр</i>		
ПК – 1,2	Раздел 1. . История развития единоборств.	Тема. История развития единоборств. История возникновения и развития единоборств. Предпосылки возникновения единоборств. Первые соревнования по единоборствам. Традиции связанные с единоборствами. Различия и сходства единоборств у народов мира. Восточные, кавказские, европейские и т.д. единоборства. Характеристика единоборств различных видов.

ПК – 1,2	Раздел 2. Виды единоборств.	Тема. Единоборства их виды и особенности . Виды единоборств. Особенности видов. Характеристика единоборств, их специфические признаки. Роль единоборств в адаптивном физическом воспитании различных категорий населения. Традиции различных видов единоборств. Особенности видов единоборств. Форма одежды единоборцев. Специфика единоборств. Отличия спортивных, традиционных и прикладных единоборств. Терминология в различных видов спорта по единоборствам.
ПК – 1,2	Раздел 3. Единоборства самостоятельная система подготовки.	Тема. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания. История развития единоборств. Развития единоборств в 21 веке. Особенности методической работы по всем изучаемым темам. Характеристика единоборств, их специфические признаки. Роль единоборств в адаптивном физическом воспитании различных категорий населения. Основные понятия и термины в теории и методике единоборств.
ПК – 1,2	Раздел 4. Прикладные и спортивные виды единоборств. .	Тема. Спортивные и прикладные виды единоборств. Характеристика спортивные и прикладные единоборств, их специфические признаки. Терминология спортивных и прикладных единоборств. Назначение спортивных и прикладных единоборств. Методы и способы подготовки в спортивных и прикладных единоборствах. Тактическая подготовка спортивных и прикладных единоборцев. Спортивные и прикладные единоборства в адаптивном спорте.
ПК – 1,2	Раздел 5. Средства и методы подготовки единоборцев. .	Тема. Подготовка единоборцев. Техника и методика обучения в единоборствах. Основы теории обучения базовым видам двигательной деятельности в единоборствах. Факторы, обуславливающие успешность обучения технико-тактическим действиям. Структура обучения двигательным навыкам (техника выполнения), развития физических качеств по средствам единоборств. Формирование специальных знаний в процессе обучения единоборствам. Основные правила проведения поединков в единоборствах. Определения и термины в единоборствах. Общая и специальная физическая подготовка единоборцев. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах. Определения и термины в борьбе. Роль общей и специальной физической подготовки борца. Традиции в восточных единоборствах Единоборства как прикладные виды в силовых структурах. Отечественной системы единоборств

ПК – 1,2	Раздел 6. Тактика в единоборствах.	Тема. Тактическая подготовка единоборцев. Понятие тактики и стратегии. Характеристика и специфика в различных видах единоборств, спортивные, прикладные, традиционные виды народов мира. Роль тактики в единоборствах, Специфика тактических действий в единоборствах. Виды тактик у единоборцев и их характеристика (силовики, темповики, игровики).
ПК – 1,2	Раздел 7. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания	Тема. Роль единоборств в системе адаптивного физического воспитания. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания. Особенности методической работы по всем изучаемым темам. Характеристика единоборств, их специфические признаки. Роль единоборств в адаптивном физическом воспитании различных категорий населения. Основные понятия и термины в теории и методике единоборств.
ПК – 1,2	Раздел 8. Соревнования по единоборствам	Тема. Соревновательная деятельность в единоборствах. Структура соревновательной деятельности в единоборствах. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в единоборствах. Принципы построения и проведения соревнований. Правила соревнований. Правила составления положения о соревнованиях в единоборствах. Способы проведения соревнований по единоборствам. Предварительная и соревновательная документация. Правила организации и проведения соревнований по видам единоборств. Положение о соревнованиях по единоборствам. Особенности проведения соревнований по борьбе для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья. Олимпийские и паралимпийские виды единоборств. Медицинское обслуживание соревнований.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 9. Борьба в стойке передвижения, переводы, толчки, проходы в ноги, ногу.	Тема. Борьба в стойке. Передвижения в стойке. Разучивание передвижений и приемов в стойке: передвижения, переводы, толчки, проходы в одну и две ноги.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 10. Броски стоя.	Тема. Борьба в стойке (броски из положения стоя). Разучивание приемов в стойке: броски через бедро, спину, грудь, подсечки, подножки, зацепы изнутри, с наружи, подхваты, отхваты.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 11. Броски с колен.	Тема. Броски с колен. Через плечи, спину, с захватом руки, головы и ноги, ног, подножки.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 12. Борьба в партере.	Тема. Приемы в партере. Рычаги, перевороты с захватом рук, руки, ног, накаты, выседы, броски защиты от приемов, контрприемы, выход из партера в стойку.

ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 13. Болевые и удушающие приемы.	Тема. Удушающие и болевые приемы в спортивных видах единоборств. Удушающие одеждой, руками, ногами. Болевые на ноги. Руки, спину.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 14. Защиты в стойке, контрприемы.	Тема. Защиты и контрприемы. Защиты передвижением, защиты упорами, смещением центра тяжести, откидыванием ноги т.д. Контрприемы от бросков, подсечек, зацепов, переводов, скручиваний, подхватов и отхватов.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 15. Защиты от болевых и удушающих	Тема. Защиты от удушающих и болевых приемов в спортивных единоборствах. Защиты от болевых на ноги, на руки спину. Защиты от удушающих приемов.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 16. Защиты от ударов перемещением, подставками, отбивами.	Тема. Защиты от ударов. Защиты от ударов руками, ногами, головой руками, перемещениями.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 17. Удары руками, головой.	Тема. Ударная техника руками и головой. Ударные части руки, головы. Удары руками снизу, сверху, прямые, боковые. Удары головой из различных позиций.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 18. Удары ногами.	Тема. Удары ногами. Ударные части ног. Удары ногами сверху, с низу, с боку, прямой. Удары из различных стоек, с разворотом.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 19. Каты.	Тема. Каты. Понятие ката. Ката – подготовительные упражнения. Ката – нападения. Ката – защитные. Ката- смешанные.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 20. Техника смешанных единоборств в стойке.	Тема. Смешанные единоборства. Работа в стойке. Ударная техника. Борцовская техника. Совмещение ударной и борцовской техник.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 21. Техника смешанных единоборств в партере	Тема. Смешанные единоборства в партере и лежа. Ударная техника. Борцовская техника. Совмещение ударной и борцовской техник.

ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 22. Прикладные единоборства без предметов.	Тема. Удары и защиты. Применение техники ударов руками, ногами, головой в прикладных единоборствах. Применение защит руками, ногами (подставка, отбив, перенаправление удара) в прикладных единоборствах. Применение защит передвижением уклоны, нырки, маятниковые движения, уход с линии атаки. Применение техник и защит в нестандартных ситуациях.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 23. Прикладные единоборства с предметами, оружием.	Тема. Защиты и нападения с оружием в прикладных единоборствах. Защиты с применением холодного, огнестрельного оружия. Нападения с применением холодного, огнестрельного оружия. Защиты с применением предметов. Нападения с применением предметов Акробатика. Преодоление препятствий. Метание. Изучение способов поднимания и переноса груза. Изучение способов переползания. Упражнения с предметами. Владение холодным, огнестрельным (в рукопашном бою) оружием.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 24. Приемы освобождения.	Тема. Освобождение от обхватов и захватов. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 25. Приемы задержания и сопровождения.	Тема. Приемы задержания и сопровождения в прикладных единоборствах. Загиб руки за спину рывком. Загиб руки за спину замком. Рычаг руки через предплечье. Рычаг руки наружу. Рычаг руки во внутрь. Приемы сопровождения.
ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 26. Защиты от холодного оружия. Предметов, огнестрельного оружия.	Тема. Защиты от оружия, предметов Защиты от ударов предметами снизу, сверху, сбоку, прямо(тычком). Защиты от ударов ножом снизу, сверху. Сбоку, прямо (тычком). Защиты от угрозы огнестрельным оружием спереди, сзади.

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка
-----------	----------------------	--------------	---------------------------	------------------	-------------------------

					(ПП/ПН П)
<i>5 семестр</i>					
Раздел 1. История развития единобор ств.	Тема. История развития единоборств	2	1. История возникновения и развития единоборств. 2. Предпосылки возникновения единоборств. 3. Первые соревнования по единоборствам. 4. Традиции связанные с единоборствами. 5. Различия и сходства единоборств у народов мира. Восточные, кавказские, европейские и т.д. 6. Чем обусловлены различия и сходства единоборств у народов мира.	ОФО	
Раздел 2. Виды единобор ств.	Тема. Единоборств а их виды и особенности	2	1. Назвать виды единоборств и объяснить причины их разделения по видам. 2. Особенности видов единоборств и их характеристика. 3. Национальные виды единоборств. 4. Роль единоборств в адаптивном физическом воспитании различных категорий населения. 5. Традиции различных видов единоборств. 6. Особенности подготовки единоборцев. 7. Форма одежды единоборцев. 8. Терминология.	ОФО	

Раздел 3. Единоборства самостоятельная система подготовки.	Тема. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания.	2	1. Дать определение единоборствам. 2. Определить роль единоборств в спорте. 3. Определить роль единоборств в физическом воспитании. 4. Определить роль единоборств в адаптивном физическом воспитании. 5. Возникновение единоборств как отдельного вида. 6. Возникновение прикладных единоборств как отдельного вида физического воспитания. 7. Роль единоборств в системе адаптивного физического воспитания.	ОФО	
Раздел 4. Прикладные и спортивные виды единоборств.	Тема. Спортивные и прикладные виды единоборств	2	1. Спортивные виды единоборств. 2. Прикладные виды единоборств. 3. Характеристика спортивных и прикладных видов единоборств. 4. Специфические признаки спортивных и прикладных видов единоборств. 5. Терминология. 6. Назначение спортивных и прикладных единоборств. 7. Методы и способы подготовки в спортивных и прикладных единоборствах. 8. Спортивные и прикладные единоборства в адаптивном спорте.	ОФО	
Раздел 5. Средства и методы подготовки единоборцев.	Тема. Подготовка единоборцев	2	1. Техника. 2. Методики обучения в единоборствах. 3. Средства обучения. 4. Основы теории обучения базовым видам двигательной деятельности в единоборствах. 5. Факторы, обуславливающие успешность обучения. 6. Структура обучения двигательным навыкам (техника выполнения), 7. Формирование специальных знаний в процессе обучения единоборствам.	ОФО	

			8. Основные правила проведения поединков в единоборствах.		
Раздел 6. Тактика в единоборствах.	Тема. Тактическая подготовка единоборцев	2	1. Что такое тактика и стратегия. 2. Характеристика и специфика в различных видах единоборств тактики. 3. Тактика в спортивных и прикладных единоборствах. 4. Роль тактики в единоборствах. 5. Специфика тактических действий в единоборствах. 5. Виды тактик у единоборцев (силовики, темповики, игровики) плюсы и минусы данных тактик. 6. Тактика в спортивных видах адаптивных единоборств. 7. Дать характеристику тактическим действиям «силовика», «темповика» и «игровика» в единоборствах.	ОФО	
Раздел 7. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания	Тема. Роль единоборств в системе адаптивного физического воспитания.	2	1. 2. Особенности методической работы в адаптивных единоборствах. 3. Характеристика единоборств в адаптивном спорте, их специфические признаки. 4. Роль единоборств в адаптивном физическом воспитании различных категорий населения. 5. Основные понятия и термины в теории и методике единоборств в адаптивном спорте.	ОФО	

Раздел 8. Соревнования по единоборствам	Тема. Соревновательная деятельность в единоборствах.	2	1. Документация для проведения соревнования. 2. Составление положения соревнований по единоборствам. 3. Системы проведения соревнований по единоборствам. 4. Соревновательная терминология. 5. Правила проведения соревнований. 6. Документация для участия в соревнованиях. 7. Экипировка.	ОФО	
	Всего часов	16		16	

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ ПНП)
Раздел 9. Борьба в стойке передвижения, переводы, толчки, проходы в ноги, ногу.					
9	Тема. Борьба в стойке.	2	1. Виды передвижений в стойке. 2. Тактическое предназначение передвижений в стойке 3. Переводы как отдельный прием и как тактическое действие. 4. Толчки (шлунги) предназначение, техника использования. 5. Техника и методика обучения проходов в одну и две ноги и последующие действия (бросок, сбив, перевод и т.д. в партер, на спину). 6. Контрприемы. 7. Методы обучения передвижений, переводов, толчков.	ОФО	ПНП
Раздел 10. Броски со стойки.					

10	Тема. Борьба в стойке (броски из положения стоя).	2	1.Методики обучения броскам из положения стоя. 2.Подготовительные упражнения (дать определение, предназначение) Техника бросков: 3.Броски через бедро с различными захватами. 4.Броски через спину с различными захватами. 5. Броски через грудь с различными захватами. 6.Подсечки. 7. Передняя, задняя и боковая подножки 8.Зацепы изнутри, с наружи. 9.Подхваты, отхваты с различными захватами.	ОФО	ПНП
Раздел 11. Броски с колен.					
11	Тема. Броски с колен.	2	1.Методики обучения броскам из положения с колен 2.Подготовительные упражнения (показать несколько подготовительных упражнений). Техника бросков: 3. Броски через спину с различными захватами. 4. Передняя, задняя и боковая подножки 5. Броски с захватом ног. 6.Защиты от бросков из положений стоя и колен. 7.Контрприемы.	ОФО	ПНП
Раздел 12. Борьба в партере.					
12	Тема. Приемы в партере.	2	1.Виды партера. 2.Принцип действий и техника переворотов из партера на спину с последующим удержанием или положением на туше. 2. Рычаги. 3. Перевороты на спину с захватом рук, руки, ног, ноги, руки и ноги. 4. Удержание на спине. 5. Положить на оби лопатки «Туше» 6. Принципы действий, техника выполнения накатов с различными захватами.	ОФО	ПНП

			7.Выседы и их предназначение. 8. Броски стоящего в партере спортсмена техника и методика выполнения. 9.Защиты и контрприемы стоящего в партере спортсмена.		
Раздел 13. Болевые и удушающие приемы.					
13	Тема. Удушающие и болевые приемы в спортивных видах единоборств.	2	1.Методики и техники выполнения болевых приемов. 2.Принцип действий болевых приемов. 3. Болевые на руки. 4.Болевые на ноги. 5.Болевые на спину. 5. Методики и техники выполнения удушающих приемов. 6.Принцип действий удушающих приемов. 7.Способы удушений. 8.Удушающие одеждой.	ОФО	ПНП
14.Защиты в стойке, контрприемы.					
14	Тема. Защиты и контрприемы.	2	1. Защиты передвижением в стойке. 2.Защиты упорами и смещением центра тяжести стойке и партере 3.Защиты от проходов в ноги, ногу. 4. Защиты от бросков. 5. контрприемы.	ОФО	ПНП
Раздел 15. Защиты от болевых и удушающих					
15	Тема. Защиты от удушающих и болевых приемов в спортивных единоборствах.	2	1. Защиты от болевых на ноги. 2. Защиты от болевых на руки. 3. Защиты от болевых на спину. 4. Защиты от удушающих приемов руками 5. Защиты от удушающих приемов ногами. 6. Защиты от удушающих приемов одеждой.	ОФО	ПНП
Раздел 16. Защиты от ударов перемещением, подставками, отбивами.					
16	Тема. Защиты от ударов.	2	1. Защиты перемещением. 2. Защиты подставками. 3. Защиты отбивами. 4.Блоки. 5.Смешанные защиты.	ОФО	ПНП

Раздел 17.Удары руками, головой.					
17	Тема. Ударная техника руками и головой.	2	1.Ударные части рук и головы. 2.Удары руками. 3. Удары руками комбинации. 4.Удары руками с разворота. 5.Удары головой.	ОФО	ПНП
Раздел 18.Удары ногами.					
18	Тема. Удары ногами.	2	1. Ударные части ног. 2.Удары ногами снизу. 3. Удары ногами прямо. 4. Удары ногами сбоку. 5. Удары ногами сверху. 6. Удары ногами с разворотом. 6. Комбинации ударов.	ОФО	ПНП
Раздел 19. Каты.					
19	Тема. Каты.	2	1.Понятие ката. 2.Ката – подготовительные упражнения. 3.Ката – нападения. 4.Ката – защитные. 5.Ката- смешанные. 6.Оздоровительные ката	ОФО	ПНП
Раздел 20.Техника смешанных единоборств в стойке.					
20	Тема. Смешанные единоборства.	2	1.Работа в стойке. 2. Ударная техника. 3.Борцовская техника. 4.Совмещение ударной и борцовской техник.	ОФО	ПНП
Раздел 21. Техника смешанных единоборств в партере					
21	Смешанные единоборства в партере и лежа.	2	1.Ударная техника. 2.Борцовская техника. 3.Совмещение ударной и борцовской техник.	ОФО	ПНП
Раздел 22. Прикладные единоборства без предметов.					
22	Тема. Удары и защиты.	2	1.Применение техники ударов руками, ногами, головой в прикладных единоборствах. 2.Применение защит руками, ногами (подставка, отбив, перенаправление удара) в прикладных единоборствах. 3.Применение защит передвижением уклоны, нырки, маятниковые движения, уход с линии атаки. 4.Применение техник и защит в нестандартных ситуациях.	ОФО	ПНП

Раздел 23. Прикладные единоборства с предметами, оружием.					
23	Тема. Защиты и нападения с оружием в прикладных единоборствах.	2	1.Защиты с применением холодного, огнестрельного оружия. 2.Нападения с применением холодного, огнестрельного оружия. 3.Защиты с применением предметов. 4.Нападения с применением предметов 5.Разучивание прикладных видов ходьбы, акробатика, переползания.	ОФО	ПНП
Раздел 24. Приемы освобождения.					
24	Тема. Освобождение от обхватов и захватов.	2	1.Освобождение от захватов. 2.Освобождение от обхватов	ОФО	ПНП
Раздел 25. Приемы задержания и сопровождения.					
25	Тема. Приемы задержания и сопровождения в прикладных единоборствах.	2	1.Загиб руки за спину рывком. 2.Загиб руки за спину замком. 3.Рычаг руки через предплечье. 4.Рычаг руки наружу. 5.Рычаг руки во внутрь. 6.Приемы сопровождения	ОФО	ПНП
Раздел 26. Защиты от холодного оружия. Предметов, огнестрельного оружия.					
26	Тема. Защиты от оружия, предметов	2	1.Защиты от ударов предметами. 2.Защиты от ударов ножом.. 3.Защиты от угрозы огнестрельным оружием.	ОФО	ПНП
	Всего часов	36			

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся / контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции

Тема 1. История развития единоборств.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 1,2
Тема2. Единоборства их виды и особенности.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 1,2
Тема3. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 1,2
Тема4. Спортивные и прикладные виды единоборств.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 1,2
Тема 5. Подготовка единоборцев.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 1,2
Тема 6. Тактическая подготовка единоборцев.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 1,2
Тема 7. Роль единоборств в системе адаптивного физического воспитания.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 1,2
Тема8. Соревновательная деятельность в единоборствах.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 9. Борьба в стойке.	Разработка комплекса передвижений в стойке (не менее 20 действий) (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	
Тема 10. Борьба в стойке (броски из положения стоя).	Разработать 15 подготовительных упражнений для бросков. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 11. Броски с колен.	Разработать 20 подготовительных упражнений. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3

Тема 12. Приемы в партере.	Показать перевороты на спину из партера 10 приемами. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 13. Удушающие и болевые приемы в спортивных видах единоборств.	Разработка комплекса переходов от болевых к удушающим приемам и обратно 15 переходов. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 14. Защиты и контрприемы.	Разработка комплекса упражнений на 1 (1 нападения, 1 контрприем) из 20 действий (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 15. Защиты от удушающих и болевых приемов в спортивных единоборствах.	Разработка комплекса на 1 (1 нападения 1 защита) из 20 действий (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 16. Защиты от ударов.	Разработка каты из 20 упражнений (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 17. Ударная техника руками и головой.	Разработка ката из 20 упражнений (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 18. Удары ногами.	Разработка ката из 20 упражнений (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 19. Каты.	Разработка ката из ударов и защит на 2 (2 удара- 2 защиты). 20 ударов и 20 защит (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 20. Смешанные единоборства.	Разработка комплекса на 2 (2 нападения- 2 защиты) из 20 действий (удары, защиты, броски и т.д. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3

Тема 21. Смешанные единоборства в партере и лежа.	Разработка комплекса переходов от ударов, защит к болевым к удушающих приемам и обратно 15 переходов. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 22. Удары и защиты.	Разработка ката из 20 действий (удары, защиты) (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 23. Защиты и нападения с оружием в прикладных единоборствах.	Разработка комплекса на 1 (1 нападения- 1 защиты) из 20 действий (удары, защиты) (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 24. Освобождение от обхватов и захватов.	Разработка ката на 1 (1 захват, обхват, 1 освобождение) из 20 действий. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 25. Приемы задержания и сопровождения в прикладных единоборствах.	Показать 20 способов задержания при различных ситуациях в одиночном а парном исполнении. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 26. Защиты от оружия.	Разработка 15 комплексов включающие в себя защиту-обезоруживание-задержание-сопровождение.	Индивидуальное задание	2/2	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Промежуточная аттестация: зачет			4	
Всего часов			52/36	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине БВДД: «Единоборства».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине БВДД: «Единоборства».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине БВДД: «Единоборства».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ПК-1	ПК-1.2	5	начальный
ОПК-1	ОПК-1.2	5	начальный
ОПК-6	ОПК-6.3	5	начальный

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОПК-1 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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья :

Индикатор ОПК – 1.2 – Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знание	Методику, средства и методы проведения занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для единоборства для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний	1.Характеризует единоборства как педагогическая дисциплина. 2. Раскрывает сущность понятий на предмет содержания, теории, методов преподавания, области научных исследований в единоборствах.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Умение	Обосновывать применение различных видов единоборств как основное средство физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач.	Использует специфические средства и методы в единоборствах.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Владение навыками	Определения уровня двигательной и физической подготовленности	Выделяет технические приемы, упражнения как самостоятельные виды единоборств. Выполняет	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

КО М	лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	двигательные действия и оценивает физические качества посредством технических действий и упражнений		
---------	--	---	--	--

Индикатор ПК-1 – Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания:
ПК 1.2 – оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
З н а е т	Методы и средства оценивания эффективности применяемых методов оздоровительных занятий по единоборствам	Знание методов и средства оценивания эффективности применяемых методов оздоровительных занятий по единоборствам	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
У м е е т	Оценивать эффективность применяемых методов оздоровительных занятий по единоборствам;	Умение использовать средства и методы оценивания эффективности применяемых методов оздоровительных занятий по единоборствам	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Вл ад еет на вы ком	Средствами и методами Оценивать эффективность применяемых методов оздоровительных занятий по единоборствам;	Владеть навыками оценивания эффективности применяемых методов оздоровительных занятий по единоборствам	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

Индикатор ОПК-6 – Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и само– актуализироваться:

ОПК-6.3- Использует средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации

Оцениваемый результат (дескрипторы)	Критерии оценивания	Процедура оценивания	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

З н а е т	Средства и методы адаптивной физической культуры по единоборствам для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации	Знания средств и методов адаптивной физической культуры по единоборствам для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
У м е е т	Применять средства и методы адаптивной физической культуры по единоборствам для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации	Демонстрирует правильное применение дозировки технических приемов и упражнений, методов и средств на занятиях по видам единоборств.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Вл ад еет на вы ко м	Владеет средствами и методами адаптивной физической культуры по единоборствам для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации	Умение владеть средствами и методами адаптивной физической культуры по единоборствам для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все

виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине зачет 5 семестр

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

Зачет выставляется по результатам работы в семестре обучения, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренным текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное мероприятие не проводится, оценивание знаний происходит по результатам текущего контроля.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает непоследовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

7.3 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

Перечень практических навыков:

1. Характеризует методы и средства физической культуры, применяемые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
2. Характеризует возрастно-половые закономерности способам их рационального применения;
3. Характеризует правила и методики, развивающие физические качества;
4. Описывает способы двигательной деятельности с лицами имеющие отклонения в состоянии здоровья);
5. Выполняет двигательные действия и развивает физические качества посредством

- технических приемов и упражнений по различным видам единоборств;
6. Применяет технические приемы и упражнения из различных видов единоборств как основное средство физической культуры;
 7. Использует специальные знания и способы их воздействия на телесность;
 8. Разрабатывает рекомендации проведения комплексов упражнений, ката для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций;
 9. Применяет методики, развивающие физические качества оставшихся функций и предупреждения прогрессирования основного заболевания);
 10. Разрабатывает алгоритм занятия по теме;
 11. Проводит занятие в соответствии с разработанным алгоритмом;
 12. Принимает участие в разработке комплексов упражнений, ката для разных возрастных групп населения;
 13. Разрабатывает средства профилактики восстановления и компенсации лиц с ограниченными возможностями здоровья;
 14. Применяет главные компоненты технологии обучения двигательным действиям с акцентом на развитие физических качеств у различных категорий людей;
 15. Составляет комплексы упражнений, ката в физической реабилитации организма людей с ограниченными возможностями здоровья.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося:

1. Задачи и методические особенности единоборств.
2. Классификация видов единоборств и их краткая характеристика.
3. Характеристика оздоровительных комплексов, ката единоборств.
4. Характеристика образовательно-развивающих видов единоборств.
5. Характеристика ударных, борцовских и смешанных единоборств. Новые направления в единоборствах и причины их появления.
6. Единоборства как учебная и научная дисциплина.
7. Единоборства у древних народов.
8. Единоборства в Средневековье.
9. Единоборства в эпоху возрождения (14-16 вв).
10. Единоборства в Новое время (18- нач. 19 вв).
11. Национальные виды единоборств
12. Причины возникновения самбо в России.
13. Особенности развития системы единоборств в России, вклад А.А.Харлампиева, А.Н.Медведева, А.А.Кадочникова.
14. Развитие единоборств в советский период до 1952 года.
15. Развитие единоборств в советский период до 1991 года.
16. Развитие единоборств в России с 1991 года по настоящее время.
17. Советские и Российские единоборцы на международной арене.
18. Современные тенденции развития единоборств.
19. Задачи и содержание единоборств в школьных программах по физической культуре.
20. Урок как основная форма занятий по единоборствам в школе. Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
21. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.
22. Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
23. Задачи, средства и методы проведения основной части урока по видам единоборств.
24. Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по единоборствам.

25. Задачи, средства и методы проведения в заключительной части урока по видам единоборств.
26. Плотность урока по единоборствам (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
27. План-конспект урока по видам единоборств и требования к его составлению.
28. Оценка успеваемости в ходе урока по единоборствам, ее образовательно-воспитательное значение.
29. Терминология в единоборствах.
30. Методы педагогического контроля в единоборствах.
31. Причины возникновения травм на занятиях по видам единоборств и способы их предупреждения.
32. Типичные травмы на занятиях по единоборствам и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему.
33. Страховка, помощь и самостраховкам и страховкам как меры предупреждения травматизма.
34. Особенности формирования двигательных навыков в единоборствах.
35. Реализация принципов дидактики при обучении техническим приемам и упражнениям в единоборствах.
36. Методы, приемы и условия успешного обучения техническим приемам и упражнениям в единоборствах.
37. Создание представления о разучиваемом техническом приеме и упражнении в единоборствах.
38. (терминологически правильное название, показ, объяснение техники, опробование).
39. Разучивание технического приема, упражнения (уточнение представления об упражнении, устранение ошибок).
40. Методические приемы, направленные на закрепление и совершенствование изучаемого технического приема, упражнения.
41. Содержание основных документов планирования учебно-тренировочного процесса (программа, учебный план, развернутый учебный план, рабочая программа конспект).
42. Определение понятия «техника в единоборствах» и общие закономерности лежащие в ее основе. Общие правила анализа техники.
43. Характеристика статических упражнений (поз), устойчивого, неустойчивого, безразлично и ограниченно устойчивого видов равновесия. Трудность сохранения равновесия тела с точки зрения законов механики. Анализ техники равновесия на одной ноге и методика обучения.
44. Характеристика динамических упражнений. Внутренние и внешние силы, взаимодействующие при перемещении тела и его звеньев. Тело человека как многосвязная система.
45. Характеристика инерции и момента инерции применительно к движениям тела человека (на примере ударов с разворотом).
46. Техника вращательных движений (поворота) в условиях опорного и без опорного положения тела.
47. Характеристика отталкивания, высота отталкивания, условия в которых может осуществляться, создание вращательного импульса вокруг поперечной оси тела. Удары в прыжках.
48. Реактивные движения, реактивная сила снаряда (и человеческого тела), хлестовые движения.
49. Характеристика силовых упражнений в единоборствах. Режим работы мышц.
50. Педагогическое и агитационное значение соревнований по видам единоборств.
51. Содержание основных документов соревнований по различным видам единоборств (положение о соревнованиях, правила соревнований, программа, заявка, судейские протоколы, итоговый отчет).

52. Значение правил соревнований по единоборствам (единая система оценки технического действия, выполнения упражнений (ката), единые требования участников любого возраста и подготовленности, тренеров и судей, получение объективной оценки, знание правил соревнований занимающимися и тренерами).
53. Характеристика видов соревнований по единоборствам. Особенности проведения массовых форм соревнований.
54. Методика и техника судейства соревнований по единоборствам.
55. Задачи, средства и методы и формы организации занятий по единоборствам в дошкольных учреждениях.
56. Характеристика борцовских видов единоборств.
57. Методика выполнения бросков.
58. Методика выполнения болевых приемов.
59. Методика выполнения удушающих приемов.
60. Методика выполнения толчков, рывков.
61. Методика выполнения рычагов, загибов.
62. Методика выполнения сбивов.
63. Методика выполнения проходов в одну и две ноги.
64. Переводы.
65. Характеристика ударных видов единоборств.
66. Методика выполнения ударов руками.
67. Методика выполнения ударов руками с разворотом.
68. Методика выполнения ударов ногами.
69. Методика выполнения ударов ногами в прыжках и разворотом.
70. Методика выполнения ударов головой.
71. Методика выполнения защиты руками.
72. Методика выполнения защиты ногами.
73. Методика выполнения защиты уклоном, нырком.
74. Методика выполнения защиты передвижением (в перед, назад, в право, влево, уход с линии атаки).
75. Характеристика восточных видов единоборств.
76. Характеристика национальных видов единоборств.
77. Характеристика смешанных видов единоборств.
78. Характеристика прикладных видов единоборств.
79. Прикладные упражнения (виды, назначение, общая характеристика).
80. Методика выполнения страховка и самостраховка.
81. Упражнения вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения).
82. Упражнения в равновесии, их характеристика и классификация.
83. Виды ходьбы и бега.
84. Лазания по веревкам, лестницам, деревьям и т.д.. 4. 4.Способы преодоление препятствий.
85. Метания предметов.
86. Поднимание и перенос груза.
87. Преодоление препятствий различными способами (акробатика, легкая атлетика, гимнастика)
88. Упражнения с предметами с предметами (гантели, набивные мячи, скакалки, палки, веревки, холодное и огнестрельное оружие (макеты) и др.) их характеристика и особенности проведения занятий.
89. Способы освобождения обхватов и захватов.
90. Защиты от их угрозы и нападений холодным и огнестрельным оружием.
91. Приемы задержания и сопровождения
92. Методика выполнения самостраховок, страховок.
93. Методика выполнения кувырка в перед, назад, через плечо.

94. Методика выполнения переворота в сторону.
95. Методика выполнения стойки на руках.
96. Методика выполнения лазания с грузом или партнером.
97. Методика выполнения переноса сидящего на руках с опорой спиной и переползание по-пластунски.
98. Ударная техника в партере и лежа.
99. Защита от ударов в партере и лежа.
100. Болевые и удушающие приемы из стойки.
101. Особенности смешанных единоборств.

Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата создаются специализированные фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, позволяющие оценить достижения запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций

Преподаватели, реализующие рабочую программу, ознакомлены с психолого-физическими особенностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и владеют педагогическими технологиями инклюзивного обучения и методами их использования в работе с инклюзивными группами обучающихся.

Для реализации АОП ВО привлекаются:

- педагогические кадры, прошедшие повышение квалификации по вопросам обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- тьюторы, психологи, социальные педагоги, специалисты по специальным техническим и программным средствам обучения.

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

Промежуточная аттестация проводится по окончании 5 семестра обучения и включает оценку практических навыков и собеседование.

Итоговое собеседование проводится с использованием компьютерных программ или письменно. Итоговое собеседование состоит не менее, чем из 50 вопросов и заданий. Оценка за тестирование зависит от доли правильных ответов:

- менее 70 % - «не зачтено»;
- 71 и более % - «зачтено».

Итоговое собеседование и его пересдача проводятся по графику, утвержденному заведующим кафедрой.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
------------------	---------------------

1. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг). - М.: ИГ "Весь", 2019. - 250 с. 2. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. - М.: Харвест, 2019. - 640 с. 3. Головихин, Евгений Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 903 с.	1. Ерёмушкин, М.А. - Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Ерёмушкин - М. : Спорт, 2016. -- Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html - Режим доступа: по подписке 2. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева - М. : Спорт, 2016. – 384с. - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html https://e.lanbook.com/book/51781 - Режим доступа: по подписке 3. . Сидоров Р. В., Рыскин П. П., Крестьянинов В. А. Методика проведения занятий по различным видам единоборств. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 185 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492996.pdf - Режим доступа: по подписке
--	---

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. 2. Адамович. - М.: Букмастер, 2018. - 416 с. Восточные единоборства. - М.: Харвест, 2017. - 352 с. 3. Головихин, Евгений Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, каратэ, кёкусинкай, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно оздоровительных групп (СОГ) 5–16 лет / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2018. - 182 с. 4. Головихин, Евгений Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 903 с. 5. Гутин, М. Восточные единоборства / М. Гутин.	1. http://sportmedi.ru – Новости спортивной медицины РАСМИРБИ: Информационный интернет-портал. - Режим доступа: по подписке 2. http://www.sportmed.ru – Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (РАСМИРБИ): Информационный интернет-портал. - Режим доступа: по подписке 3. http://учебники-бесплатно.рф – бесплатно Р.Ф.: Портал учебники. - Режим доступа: по подписке Кудрявцев И. С. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс]: курс лекций. - [Екатеринбург]: [б. и.], [2019]. - 1 – Режим доступа: http://lib.wbstatic.usue.ru/201908/150.mp4 - Режим доступа: по подписке

- М.: АСТ, Астрель, 2020. - 160 с. 6. Королёв, Сергей Обучение технико- тактическим действиям в восточных единоборствах / Сергей Королёв. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. - 192 с. 7. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2019. - 224 с. 8. Попов, Г. В. Боевые единоборства народов мира / Г.В. Попов. - М.: Международные отношения, 2017.-160с.	
--	--

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.e.lanbook.com ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Договор № 170/ЭТ от 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Контракт № 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Договор № 299/ЭТ от 17.12.2024

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа,	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с

	текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1х2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч футбольный звенящий. Мяч футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для гольфа звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный.
--	--	--

		Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гиря пластиковая. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen TM 8460C. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес 24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-King Star (5 кг 50мл). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс

		атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер НВ- 8189 ELL. Велотренажер. Велоэллипсоид Larsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для пресса DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка брусья и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног. Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная. Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочее место для инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках, с учетом выполняемой трудовой функции предусматривает:

- оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим возможность подъезда к рабочему месту и разворота кресла-коляски. Пространство под элементами оборудования должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске;

- для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение (оборудование) специального рабочего места мебелью, пространство под элементами которой должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске.

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности: единоборства»:

Разработана:

Ассистент кафедры «Физического воспитания
и адаптивной физической культуры»

Антонов О.Е.

Обсуждена

на заседании кафедры «Физического воспитания
и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2025 года набора очной формы обучения 28.05.2025.

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического
образования

Федько Н.А.