

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	заочная
Год начала подготовки	2025
Всего ЗЕТ	3
Всего часов	108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	12
лекции	4
практические занятия	8
Самостоятельная работа	92
Промежуточная аттестация: зачет	6 семестр

г. Ставрополь, 2025г.

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	Методику, средства и методы проведения занятия по базовым видам физкультурно-спортивной	Обосновывать применение различных видов единоборств как основное средство	Определения уровня двигательной и физической подготовленности

деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний	деятельности единоборства для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний	физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач.	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 оздоровительных занятий;	Методы и средства оценивания эффективность применяемых методов оздоровительных занятий по единоборствам	Оценивать эффективность применяемых методов оздоровительных занятий по единоборствам;	Средствами и методами Оценивать эффективность применяемых 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, самосовершенствов ания и самоактуализации	Средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствован ия и самоактуализации	Применять средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствован ия и самоактуализации	Применения средств и методов адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствован ия 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- местр	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
6	Раздел 1. Единоборства самостоятельная система подготовки в адаптивном физическом воспитании.	2							16
6	Раздел 2. Средства и методы подготовки единоборцев.	2							16
6	Раздел 3. Борьба в стойке.		2						14
6	Раздел 4. Борьба в партере.		2						14

6	Раздел 5. Техника ударных видов единоборств		2					14
6	Раздел 6. Прикладные виды		2					14
	Промежуточная аттестация: зачет							4
	Итого по дисциплине:	4	8					92
	Часов 108 Зач. ед. 3	12					92	
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%					0 час/ 0%	
	Объём профессионально направленной подготовки	8 час/66 %					46 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>6 семестр</i>		
ПК – 1,2	Раздел 1. Единоборства самостоятельная система подготовки в адаптивном физическом воспитании.	Тема. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания. История развития единоборств. История возникновения и развития единоборств. 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. 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. Олимпийские и паралимпийские виды единоборств

ПК – 1,2	Раздел 2. Средства и методы подготовки единоборцев.	Тема. Техническая и тактическая подготовка. Техника, тактика, 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. Характеристика видов единоборств (ударных, борцовских, смешанных, прикладных). Теоретические основы тренировки единоборцев. Методика занятий по единоборствам. Общая и специальная физическая подготовка единоборцев. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах. Определения и термины в борьбе. Роль общей и специальной физической подготовки борца. 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. Традиции в восточных единоборствах Единоборства как прикладные виды в силовых структурах. Отечественной системы единоборств
ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3	Раздел 3. Борьба в стойке.	Тема. Приемы в стойке. Передвижения в стойке. Разучивание приемов в стойке: броски, подсечки, подножки, зацепы, толчки переводы и т.д. Болевые приемы используемые в стойке спортивных и прикладных видах единоборств. Удушающие приемы в прикладных видах единоборств.
ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3	Раздел 4. Борьба в партере.	Тема. Приемы в партере. Высокий, средний, низкий партер. Разучивание приемов в партере: защита, выход из партера, накат, броски, перевороты на спину и т.д. Болевые и удушающие приемы используемые в партере спортивных и прикладных видах единоборств.
ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3	Раздел 5. Техника ударных видов единоборств	Тема. Удары и защиты. Изучение техники ударов руками, ногами, головой. Защиты руками, ногами (подставка, отбив). Защиты передвижениями: уклоны, нырки, маятниковые движения, уход с линии атаки.

ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3	Раздел 6. Прикладные виды	Тема. Прикладные упражнения, нападения и защиты от нападений. Разучивание видов ходьбы, бега. Акробатика. Лазания. Преодоление препятствий. Метание. Изучение способов поднимания и переноса груза. Изучение способов переползания. Упражнения с предметами. Освобождения от обхватов и захватов. Владение холодным, огнестрельным (в рукопашном бою) оружием, защиты от их угрозы и нападений.
--------------------------------	-------------------------------------	--

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
<i>6 семестр</i>					
1. Единоборства самостоятельная система подготовки и в адаптивном физическом воспитании	Тема 1. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания. История развития единоборств.	2	1. История развития единоборств. 2. Дайте характеристику единоборствам и назовите их специфические признаки. 3. Какова роль единоборств в физическом воспитании различных категорий населения? 4. Составление положения о соревнованиях по единоборствам. 5. Способы проведения соревнований по единоборствам. 6. Олимпийские и паралимпийские виды единоборств. 7. Основы теории обучения навыкам единоборцев. 8. Структура обучения навыкам и развития физических качеств. 9. Формирование специальных знаний в процессе обучения единоборствам. 10. Прикладные единоборства. 11. Специфика бросков и ударов в единоборствах. 12. Задачи прикладных и спортивных видов единоборств.	ОФО	

			13. Адаптивная физическая культура по средствам единоборств.		
2. Средства и методы подготовк и единоборцев	Тема 2. Техническая и тактическая подготовка	2	1. Что такое техника в единоборствах 2. Сходства и различия техник спортивных и прикладных видов единоборств 3. Методика обучения техническим приемам. 4. Тактика в единоборствах. 5. Классификация тактических действий в единоборствах. 6. Дать характеристику тактическим действиям «силовика», «темповика» и «игровика» в единоборствах. 7. Специфика тактических действий в различных видах единоборств. 8. Традиции в процессе тренировок и соревнованиях. 9. Ката ее предназначение в традиционных видах спорта. 10. Ката как оздоровительный, обучающий, восстанавливающий... комплексы. 11. Методика обучения.	ОФО	
	Всего часов	4		4	

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 3. Борьба в стойке					
3	Тема 1. Приемы в стойке.	2	1. Передвижения в стойке. 2.Броски и их виды. 3.Подсечки. 4. Зацепы. 5. Толчки 6. Переводы. 7. Нырки. 8. Проходы в одну и две ноги. 9. Удушающие приемы в спортивных и прикладных единоборствах. 10. Болевые приемы в спортивных единоборствах. 11. Болевые приемы используемые в прикладных единоборствах и их цель применения.	ОФО	ПНП
Раздел 4. Борьба в партере					
4	Тема 2. Приемы в партере.	2	1.Понятие партер. 2. Защита и выход из партера. 3.Перевороты на спину. 4. Накаты. 5. Способы поднимания соперника	ОФО	ПНП

			из партера в стойку для броска. 6. Болевые на руки и на ноги. 7. Удушающие приемы. 8. Болевые и удушающие приемы используемые в прикладных единоборствах и их цель применения.		
Раздел 5. Техника в ударных видах единоборств					
5	Тема 3. Удары и защиты	2	1. Основы ударной техники. 1. Удары руками. 2. Удары ногами. 3. Удары головой. 4. Защиты подставкой. 5. Защиты отбивом. 6. Защита уклоном. 7. Защиты нырком. 8. Защита уходом с линии атаки. 9. Защита маятниковым движением. 10. Защиты передвижениями в стойке. 11. Клинч. 12. Глухая защита.	ОФО	ПП
Раздел 6. Прикладные виды					
6	Тема 4. Прикладные упражнения,	2	1. Видов ходьбы и бега. 2. Акробатика.	ОФО	ППП

	нападения и защиты от нападений.		3. Лазания по веревкам, лестницам, деревьям и т.д.. 4. Способы преодоления препятствий. 5. Метания. 6. Поднимание и перенос груза. 7. Переползания. 8. Упражнения с предметами (палка, мяч, веревка и т.д.). 9. Способы освобождения обхватов и захватов. 10. Упражнения с холодным, огнестрельным оружием (в рукопашном бою) 11. Защиты от их угрозы и нападений холодным и огнестрельным оружием.		
	Всего часов	8		8	8

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. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания. История развития единоборств.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	14/-	ПК – 1,2
Тема 2. Техническая и тактическая подготовка	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	14/-	ПК – 1,2
Тема 1. Приемы в стойке.	Разработка комплекса тактических действий, технических приемов в стойке (не менее 20 действий) (ПП)	Индивидуальное задание	14/14	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
	Контроль самостоятельной работы (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	
Тема 2. Приемы в партере.	Подготовка к дискуссии	Вопросы к дискуссии	14/-	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 3. Удары и защиты	Разработка ката из ударов и защит на 2 (2 удара- 2 защиты). 20 ударов и 20 защит (ПП)	Индивидуальное задание	14/14	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3
Тема 4. Прикладные упражнения, нападения и	Разработка комплекса упражнений нападения и защиты с предметами (нож, палка и т.д)	Индивидуальное задание	14/14	ПК – 1,2 ОПК-1.2 ОПК-6.3

защиты от нападений.	Контроль самостоятельной работы (ПНП)	Индивидуальное задание	2/2	
Промежуточная аттестация: зачет			4	
Всего часов			92/46	

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	6	начальный
ОПК-1	ОПК-1.2	6	начальный
ОПК-6	ОПК-6.3	6	начальный

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОПК-1Способен 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
З н а е т	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	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
У м е е т	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
Вла де ет на вы ко м	Определения уровня двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Выделяет технические приемы, упражнения как самостоятельные виды единоборств. Выполняет двигательные действия и оценивает физические качества посредством	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

		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	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	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
Владет на выком	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

Владеет на выском	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, выставаемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по

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, выставяемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине зачет 6 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 многозвенная 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.

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 передача 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. - 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.	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
--	---

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

Среда Электронного обучения 3LK Русский MOODLE	Бесплатное Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

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

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам.

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- библиотечный фонд СтГМУ;
- компьютерный класс с выходом в интернет,
- ресурсный центр социальной и психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и их реабилитация.
- физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий игровой зал, тренажерный зал.
- спортивный инвентарь и оборудование: набивные мячи, гимнастические палки, палка для фитнеса, гантели, коврики для фитнеса, скакалки, отличительные ленты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, зеркала, магнитофон, боксерский мешок, гимнастические маты.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

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

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.

