

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	2023
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, 2023г.

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

– Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. N 197н; регистрационный номер – 157; код - 05.004 (ТФ-В/02.5))

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ПКО-2 Способен осуществлять методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья			
ПК – 2.1 – разрабатывает программы по видам АФК	Структуру ресурсного обеспечения реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	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 2.2 – разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций;	Средства в области различных видов единоборств	Обучить двигательным действиям и развить физические качества у различных категорий людей посредством различных видов единоборств.	Владеет навыком использования методик при обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами единоборств
ПК 2.3 – оценивает эффективность	Методы в области единоборств	Рационально применять методики	Проведения занятий и физкультурно-

применяемых методов оздоровительных занятий;		различных видов единоборств	спортивных мероприятия по выделяемым видам единоборств
ПКО-3 Способен осуществлять реабилитационные мероприятия, соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности			
ПКО-3.1-разрабатывает реабилитационные мероприятия для различных нозологических групп;	Структуру ресурсного обеспечения реализации лечебной физкультуры средствами различных видов единоборств	Подбирает методы и формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий в учреждениях образования как специального, так и массового.	Составления методик средствами различных видов единоборств и обучение применения дозировки в зависимости от состояния психофизического здоровья больного.
ПКО-3.2-разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности	Средства физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Организовывать физическую реабилитацию в лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения.	Проведения занятий средствами различными видами единоборств в учреждениях системы здравоохранения с различными нозологическими группами.
ПКО-3.3-оценивает социальную безопасность уязвимых категорий населения.	Аспекты, связанные с обучением основам ЗОЖ, и оздоровления с приоритетным осуществлением профилактических и оздоровительных мероприятий различных видов единоборств.	Разрабатывать профилактические и оздоровительные мероприятия по лечебной физкультуре по средствам единоборств с целью адаптации уровня и качества жизни	Применения знаний в формировании ценностных ориентаций в области различных видов единоборств и прогнозирования результатов социальной безопасности уязвимых категорий населения.

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
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, контрприемы.		2						2
5	Раздел 15. Защиты от болевых и удушающих		2						2
5	Раздел 16. Защиты от ударов перемещением,		2						2

	подставками, отбивами.								
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 единоборств в партере		2						2
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
	Часов108	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 индика	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
------------	-----------------------	-----------------------------------

тора компет енции	дисциплины	
<i>5 семестр</i>		
ПК – 2.1	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 – 2.1	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 – 2.1	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 – 2.1	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 – 2.1	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 – 2.1	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-2.1	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-2.1	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.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	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.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1	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.

ПКО-3.2 ПКО-3.3		
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 11. Броски с колен.	Тема. Броски с колен. Через плечи, спину, с захватом руки, головы и ноги, ног, подножки.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	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.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 13. Болевые и удушающие приемы.	Тема. Удушающие и болевые приемы в спортивных видах единоборств. Удушающие одеждой, руками, ногами. Болевые на ноги. Руки, спину.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	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.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	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.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 16. Защиты от ударов перемещением, подставками, отбивами.	Тема. Защиты от ударов. Защиты от ударов руками, ногами, головой руками, перемещениями.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	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.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 18. Удары ногами.	Тема. Удары ногами. Ударные части ног. Удары ногами сверху, с низу, с боку, прямой. Удары из различных стоек, с разворотом.
ПК-2.1 ПК-2.2	Раздел 19. Каты.	Тема. Каты. Понятие ката.

ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3		Ката – подготовительные упражнения. Ката – нападения. Ката – защитные. Ката- смешанные.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 20. Техника смешанных единоборств в стойке.	Тема. Смешанные единоборства. Работа в стойке. Ударная техника. Борцовская техника. Совмещение ударной и борцовской техник.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 21. Техника смешанных единоборств в партере	Тема. Смешанные единоборства в партере и лежа. Ударная техника. Борцовская техника. Совмещение ударной и борцовской техник.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	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.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	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.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 24. Приемы освобождения.	Тема. Освобождение от обхватов и захватов. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов.

ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	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.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	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 часо в	Перечень учебных вопросов	Форма прове- дения	Практич еская подгото вка (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 единоборств.	Тема. Единоборства и 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	ОФО	

			единоборствах. 8. Спортивные и прикладные единоборства в адаптивном спорте.		
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. 8. Основные правила проведения поединков в единоборствах.	ОФО	
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	ОФО	

			в адаптивном спорте.		
Раздел 8. Соревнования по единоборствам	Тема. Соревновательная деятельность в единоборствах.	2	1. Документация для проведения соревнований. 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 обе лопатки «Туше» 6. Принципы действий, техника выполнения накатов с	ОФО	ПНП

			различными захватами. 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.	ОФО	ПНП

			5.Смешанные защиты.		
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	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 2.1

развития единоборств.				
Тема2. Единоборства их виды и особенности.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 2.1
Тема3. Единоборства в системе адаптивного физического воспитания.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 2.1
Тема4. Спортивные и прикладные виды единоборств.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 2.1
Тема 5. Подготовка единоборцев.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 2.1
Тема 6. Тактическая подготовка единоборцев.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 2.1
Тема 7. Роль единоборств в системе адаптивного физического воспитания.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 2.1
Тема8. Соревновательная деятельность в единоборствах.	Подготовка к собеседованию.	Собеседование	2/-	ПК – 2.1
Тема 9. Борьба в стойке.	Разработка комплекса передвижений в стойке (не менее 20 действий) (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 10. Борьба в стойке (броски из положения стоя).	Разработать 15 подготовительных упражнений для бросков. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 11. Броски с колен.	Разработать 20 подготовительных упражнений. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2

				ПКО-3.3
Тема 12. Приемы в партере.	Показать перевороты на спину из партера 10 приемами. (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
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-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 14. Защиты и контрприемы.	Разработка комплекса упражнений на 1 (1 нападения, 1 контрприем) из 20 действий (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
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-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 16. Защиты от ударов.	Разработка каты из 20 упражнений (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 17. Ударная техника руками и головой.	Разработка ката из 20 упражнений (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 18. Удары ногами.	Разработка ката из 20 упражнений (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
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-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3

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-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
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-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 22. Удары и защиты.	Разработка ката из 20 действий (удары, защиты) (ПП)	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
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-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
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-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
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-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 26. Защиты от оружия.	Разработка 15 комплексов включающие в себя защиту-обезоруживание-задержание-сопровождение.	Индивидуальное задание	2/2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
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
ПКО-2	ПК-2.1	5	начальный
	ПК-2.2	5	начальный
	ПК 2.3	5	начальный
ПКО-3	ПКО-3.1	5	начальный
	ПКО-3.2	5	начальный
	ПКО-3.3	5	начальный

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ПКО-2:

Способен осуществлять методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья

Индикатор ПК – 2.1 – разрабатывает программы по видам АФК

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Структуру ресурсного обеспечения реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	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

Умеет	Обосновывать применение технических приемов, упражнений единоборств как основное средство физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач.	Использует специфические средства и методы в единоборствах.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Владеет навыком	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 технических действий и упражнений	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

Индикатор ПК 2.2 – разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Средства в области единоборств	1.Описывает средства развития двигательных качеств в учебном процессе	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Умеет	Обучить двигательным действиям и развить физические качества у различных категорий людей посредством технических приемов и упражнений единоборств.	Использует специфическую терминологию единоборцев у различных категорий людей для выполнения технических приемов и упражнений на занятиях по видам единоборств.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Владеет навыком	Владеет навыком использования методик при обучении лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Самостоятельно применяет методики лечебной гимнастики средствами технических приемов и упражнений из различных видов единоборств, решая	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

	при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами единоборств	оздоровительные, воспитательные, образовательные задач.		
--	---	---	--	--

Индикатор ПК 2.3 – оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Методы в области единоборств	1.Объясняет особенности применения методов на занятиях по единоборствам	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Умеет	Рационально применять методики различных видов единоборств	Демонстрирует правильное применение дозировки технических приемов и упражнений , методов и приемов на занятиях по видам единоборств.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Владеет навыком	Проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятия по выделяемым видам единоборств	Самостоятельно разрабатывает алгоритм занятия по теме физкультурно-спортивного мероприятия по выделяемым видам единоборств.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

Компетенция ПКО-3:

Способен осуществлять реабилитационные мероприятия, соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности

Индикатор ПКО-3.1-разрабатывает реабилитационные мероприятия для различных нозологических групп;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Структуру ресурсного обеспечения реализации лечебной гимнастики по средствам различных видов	Описывает методики адаптивной физической культуры, применяемые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

	единоборств			
Умеет	Подбирает методы и формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий в учреждениях образования как специального, так и массового.	Показывает специфические знания при правильной организации занятий.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Владеет навыком	Составления методик лечебной физкультуры и обучение применения дозировки в зависимости от состояния психофизического здоровья больного по средствам видов единоборств.	Оценивает прикладное значение полученных знаний по единоборствам диагностическими методами.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

Индикатор ПКО-3.2-разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Средства физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Раскрывает сущность понятий «реабилитация», «двигательная реабилитация», «физическая реабилитация», «средства физической реабилитации».	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Умеет	Организовывать физическую реабилитацию в лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения.	Самостоятельно разрабатывает планы проведения занятий физической реабилитации в лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Владеет навыком	Проведения занятий лечебной физкультуре по	Проводит занятие физической реабилитации в соответствии с разработанным алгоритмом.	Собеседование Дискуссии Практическое	Собеседование

	средствам единоборств в учреждениях системы здравоохранения с различными нозологическими группами.		задание	
--	--	--	---------	--

Индикатор ПКО-3.3-оценивает социальную безопасность уязвимых категорий населения.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Аспекты, связанные с обучением основам ЗОЖ, и оздоровления с приоритетным осуществлением профилактических и оздоровительных мероприятий по лечебной физкультуре по средствам единоборств.	Перечисляет основные ресурсы, необходимые для реализации оздоровительных мероприятий по лечебной физкультуре по средствам единоборств .	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Умеет	Разрабатывать профилактические и оздоровительные мероприятия по лечебной физкультуре по средствам единоборств с целью адаптации уровня и качества жизни	Самостоятельно подбирает научно-методическую литературу, анализирует информацию, составляет комплексы лечебной гимнастики по средствам единоборств с целью адаптации, уровня и качества жизни.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование
Владеет навыком	Применения знаний в формировании ценностных ориентаций в области единоборств и прогнозирования результатов социальной безопасности уязвимых категорий	Обосновывает прогнозирование результатов в области единоборств и социальной безопасности для людей с ограниченными возможностями здоровья через формирование ценностных ориентаций здорового образа жизни.	Собеседование Дискуссии Практическое задание	Собеседование

	населения.			
--	------------	--	--	--

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 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 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. 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 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.	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 -
2. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. - М.: Харвест, 2019. - 640 с.	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.
3. Головихин, Евгений Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 903 с.	— 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	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

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 № 149/ЗК от 24.07.2023
Платформа видеоконференций Webinar	Договор № С-9820 от 14.12.2022
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Договор № 179/ЗК от 18.08.2023
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 № 318/ЭТ от 09.01.2023

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;
- ситуационные задачи, тестовые задания по изучаемым темам, физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий игровой зал.

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) 2023 года набора очной формы обучения 25.05.2023

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического
образования

Федько Н.А.