

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 01.07.2026 13:02:31 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bf98f3b6cb77b486b9e8788b8723727	Рабочая программа дисциплины "Единоборства и методика их преподавания" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профиль) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Единоборства и методика их преподавания

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Безопасность жизнедеятельности и физическая культура

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2026 г.





## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания единоборств, а также теоретических знаний и практического опыта, необходимого в организации и проведении занятий и соревнований в избранном виде единоборств.

Задачи: формирование у студентов умения проектирования и реализации учебно-воспитательного процесса на основе специальных знаний для решения поставленных задач; формирование у студентов умения осуществлять обучение единоборствам в соответствии с требованиями нормативных документов; формирование у студентов умения применять современные образовательные технологии в преподавании единоборств с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; формирование у студентов организаторских умений и навыков в проведении урока, школьных соревнований по различным видам единоборств; формирование у студентов умения организовывать осуществлять контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.07.09

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Психология физической культуры и спорта

Теоретические основы физической культуры

Биомеханика

Физическая культура и спорт

История физической культуры

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Спортивный менеджмент

Военно-патриотическое воспитание молодежи

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### Знать:

здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Уметь:

поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Владеть:

навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач**

#### Знать:

теоретические основы Единоборств и методику их преподавания

#### Уметь:

поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности по виду спорта

#### Владеть:

практическими умениями и навыками единоборств

**ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов**



**Знать:**

3.1. - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации;  
- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);  
- особенности объединения разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах спортивной подготовки;  
- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах спортивной подготовки; - анатомио-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;  
- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта (далее – ИВС);  
- особенности детей, одаренных в ИВС;  
- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.

**Уметь:**

3.2. - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;  
- определять анатомио-физиологические показатели физического развития спортсменов;  
- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;  
- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;  
- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;  
- интерпретировать результаты тестирования в ИВС;  
- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию.

**Владеть:**

3.3. - технологией проведения антропометрических измерений для оценки физического развития спортсмена; - методами проведения оценки функционального состояния спортсмена; - основами применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - методикой обоснования подходов к отбору на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; - технологией проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - техникой выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - правилами проведения набора и отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- ударные и бросковые техники, применяемые в единоборствах, подводящие и тактические упражнения; виды единоборств и их особенности; технику безопасности при занятиях единоборствами.
3.1.2	- особенности функционирования организма человека при единоборствах, противопоказания для занятий единоборствами.
3.1.3	- методики построения тренировок и правила проведения соревнований по единоборствам.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- различать виды единоборств и давать их содержательную характеристику; применять на практике ударные и бросковые техники, используемые в единоборствах; осуществлять подводящие и тактические упражнения, необходимые для эффективного ведения единоборств.
3.2.2	- оценить функциональную готовность организма для занятий единоборствами.
3.2.3	- грамотно строить тренировочный процесс при занятиях по единоборствам.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- ударными и бросковыми техниками, применяемыми в единоборствах.
3.3.2	- навыками подводящих упражнений и тактическими навыками ведения единоборств; осмысленным представлением о видах единоборств, их соревновательных принципах и правилах.



Рабочая программа дисциплины "Единоборства и методика их преподавания" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 5

3.3.3 - навыками оценки собственного физического состояния и выбора эффективного стиля построения тренировочного процесса при занятиях единоборствами.

3.3.4 - способностью выстраивать тренировочный процесс при занятиях единоборствами максимально продуктивно и эффективно.

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	5 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 180	Виды контроля в семестрах:  экзамены 7
в том числе :	
аудиторные занятия : 68	
самостоятельная работа : 81,7	
часов на контроль : 27	
контактная работа: 71,3	
ИКР: 3,3	

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. 1. Значение единоборств как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта</b>			
1.1	1.1. Единоборства в системе физического воспитания школьников.  История развития различных видов единоборств в РФ. Термины в единоборствах. Современные подходы к использованию единоборств в школе. Характеристика соревновательной деятельности в единоборствах. /Пр/	7	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
1.2	1.2. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по единоборствам.  Урок как основная форма проведения занятий по единоборствам в школе. Внеурочная и внеклассная деятельность с использованием средств единоборств. /Пр/	7	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
1.3	1.3. Планирование учебных занятий.  Организация занятий единоборствами с учетом гендерных, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. /Пр/	7	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
1.4	1.1. Единоборства в системе физического воспитания школьников.  История развития различных видов единоборств в РФ. Термины в единоборствах. Современные подходы к использованию единоборств в школе. Характеристика соревновательной деятельности в единоборствах. /Ср/	7	12	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
1.5	1.2. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по единоборствам.  Урок как основная форма проведения занятий по единоборствам в школе. Внеурочная и внеклассная деятельность с использованием средств единоборств. /Ср/	7	2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
1.6	1.3. Планирование учебных занятий.  Организация занятий единоборствами с учетом гендерных, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. /Ср/	7	12	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
1.7	Иная контактная работа /ИКР/	7	3,3	
	<b>Раздел 2. 2. Техника и тактика выполнения упражнений, физические качества занимающихся</b>			



2.1	2.1. Техника единоборств.  Определение понятий «техника», «приём», «защита» и т.д. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства спортсмена. Техника как идеальная модель соревновательных действий. Технический арсенал и закономерности его формирования. Индивидуальная техника. /Пр/	7	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
2.2	2.2. Тактика единоборств.  Основные понятия: «стратегия», «тактика». Значение тактики, её взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. /Пр/	7	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
2.3	2.3. Тактическая подготовка в единоборствах.  Цель и задачи тактической подготовки в единоборствах. Управление процессом тактической подготовки. /Пр/	7	8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
2.4	2.4. Развитие специальных физических качеств.  Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости средствами единоборств. /Пр/	7	8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
2.5	2.1. Техника единоборств.  Определение понятий «техника», «приём», «защита» и т.д. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства спортсмена. Техника как идеальная модель соревновательных действий. Технический арсенал и закономерности его формирования. Индивидуальная техника. /Ср/	7	8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
2.6	2.2. Тактика единоборств.  Основные понятия: «стратегия», «тактика». Значение тактики, её взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. /Ср/	7	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
2.7	2.3. Тактическая подготовка в единоборствах.  Цель и задачи тактической подготовки в единоборствах. Управление процессом тактической подготовки. /Ср/	7	8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
2.8	2.4. Развитие специальных физических качеств.  Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости средствами единоборств. /Ср/	7	18	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 3. 3. Методическая разработка организации урока и внеурочных занятий по единоборствам с учетом образовательного стандарта и образовательной программы</b>			



Рабочая программа дисциплины "Единоборства и методика их преподавания" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 7

3.1	3.1. Обучение приёмам техники единоборств Основные принципы обучения технике единоборств. Общие организационные приёмы при обучении. Принцип последовательности: показ упражнения в целом, рассказ, выполнение с разделением; выполнение в целом; выполнение в парах. Принцип постепенного нарастания и снижения кривой нагрузки урока. Методика обучения технике передвижений, захватов, бросков, удержанию и защитным действия /Пр/	7	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
3.2	3.2. Обучение технике единоборств.  Понятие о рациональной технике как основе предупреждения травматизма в единоборствах. Страховка и самостраховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и самостраховкой. Изучение основных элементов техники: стойки, передвижения, захваты, броски. Методы и средства обучения приёмам. Анализ особенностей обучения. /Пр/	7	8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
3.3	3.1. Обучение приёмам техники единоборств.  Основные принципы обучения технике единоборств. Общие организационные приёмы при обучении. Принцип последовательности: показ упражнения в целом, рассказ, выполнение с разделением; выполнение в целом; выполнение в парах. Принцип постепенного нарастания и снижения кривой нагрузки урока. Методика обучения технике передвижений, захватов, бросков, удержанию и защитным действия /Ср/	7	2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
3.4	3.2. Обучение технике единоборств.  Понятие о рациональной технике как основе предупреждения травматизма в единоборствах. Страховка и самостраховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и самостраховкой. Изучение основных элементов техники: стойки, передвижения, захваты, броски. Методы и средства обучения приёмам. Анализ особенностей обучения. /Ср/	7	2,7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 4. 4. Реализация урока и внеклассных мероприятий физкультурно-оздоровительной и тренировочной направленности</b>				
4.1	4.1. Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств.  Основы судейства, положение о соревнованиях, системы проведения соревнований в различных видах единоборств. Основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. /Пр/	7	8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
4.2	4.2. Методы педагогического контроля и контроля качества обучения.  Педагогический контроль. Контроль соревновательной деятельности. Организация этапного, текущего, оперативного контроля. /Пр/	7	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
4.3	4.1. Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств.  Основы судейства, положение о соревнованиях, системы проведения соревнований в различных видах единоборств. Основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. /Ср/	7	8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3



4.4	4.2. Методы педагогического контроля и контроля качества обучения. Педагогический контроль. Контроль соревновательной деятельности. Организация этапного, текущего, оперативного контроля. /Ср/	7	3	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3
-----	---	---	---	------------------------------------

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Письменная работа (реферат)
2. Проверка практических навыков
3. Экзамен

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

#### А. ТЕМЫ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ:

1. История и особенности видов единоборств
2. Техники борьбы в партере
3. Техники борьбы в стойке
4. Тактика борьбы в единоборствах
5. Тактико-техническая подготовка
6. Основные тактико-технические действия в спортивном поединке.
7. Особенности совершенствования тактико-технического мастерства в процессе учебно-тренировочной деятельности.
8. Основы методики обучения приемам единоборств
9. Организация, правила и судейство соревнований
10. Правила и судейство спортивных соревнований по видам единоборств (самбо, дзюдо, карате, вольная борьба, бокс, греко-римская борьба).
11. Учебно-тренировочные поединки.
12. Индивидуальная подготовка.
13. История и развитие видов спортивных единоборств.
14. Влияние занятий спортивными единоборствами на всестороннее развитие занимающихся.
15. Цель и задачи разминки.
16. Особенности обучение борцов к соревновательной деятельности.
17. Предупреждение травматизма на занятиях.
18. Экипировка борца.
19. Технические средства и тренажеры для самостоятельной подготовки борцов.
20. Классификация техники нападения.
21. Классификация техники защиты.
22. Классификация тактики нападения.
23. Классификация тактики защиты.
24. Самостоятельная подготовка борца.
25. Характеристика специальной физической подготовки борца.
26. Допуск к соревнованиям.
27. Уровни и виды соревнований.
28. Права и обязанности спортсмена.
29. Состав и функций мандатной комиссии.
30. Категории и система проведения соревнований.
31. Требования к месту проведения соревнований.
32. Основное оборудование места соревнований, инвентарь.
33. Медицинское обеспечение соревнований.
34. Образцы документов для проведения соревнований.
35. Цель и задача соревнований.
36. Взвешивание и медицинский осмотр участников соревнований.
37. Обязанности и права членов судейской коллегии.
38. Судейская жестикуляция и терминология.
39. Основатели видов спортивных единоборств.
40. Режим дня и питание борца.
41. Взаимосвязь между тактикой и техникой борьбы.



42. Методы совершенствования индивидуального тактико-технического мастерства.  
43. Методика обучения тактико-техническим приемам единоборств.  
44. Олимпийские виды спортивных единоборств.

**Б. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:**

Выполнение технических приемов и заданий

1. Выполнение приемов страховки и самостраховки (основные кувырки и падения):

- кувырок вперед с колен;
- кувырок назад с колен;
- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- кувырок вперед разноименные рука и нога;
- падение вперед;
- падение назад.

2. Выполнение специальных физических упражнений:

- комплекс дыхательных упражнений 1
- комплекс дыхательных упражнений 2
- технические комплексы (ката) 1;
- технические комплексы (ката) 2.

3. Выполнение приемов борьбы в партере:

- болевые приемы;
- удушающие приемы;
- перевороты;
- сбрасывания;
- выходы на верх;
- удержания;
- перекаты снизу.

4. Выполнение приемов в стойке:

- техника ударов рукой;
- техника ударов ногой;
- подсечки;
- подножки;
- зацепы;
- выведения из равновесия;
- защита от обхватов;
- защита от ударов рукой;
- защита от ударов ногой;
- броски проворотом;
- броски наклоном;
- броски прогибом.

5. Освоение методики обучения приемов единоборств:

- составление развернутого плана-конспекта занятий.
- проведение отдельных частей занятий в целом по единоборствам.
- анализ техники борьбы в партере и методика обучения.
- анализ техники борьбы в стойке и методика обучения.

6. Организация проведения соревнований по видам борьбы.

- составление документаций для проведения соревнований.
- жесты и команды рефери;
- инвентарь и место проведения соревнований;
- орг. комитет соревнований;

**6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ:**

1. История и развитие видов спортивных единоборств.
2. Влияние занятий спортивными единоборствами на всестороннее развитие занимающихся.
3. Цель и задачи разминки.
4. Особенности обучение борцов к соревновательной деятельности.
5. Предупреждение травматизма на занятиях.
6. Экипировка борца.



7. Технические средства и тренажеры для самостоятельной подготовки борцов.
8. Классификация техники нападения.
9. Классификация техники защиты.
10. Классификация тактики нападения.
11. Классификация тактики защиты.
12. Самостоятельная подготовка борца.
13. Характеристика специальной физической подготовки борца.
14. Допуск к соревнованиям.
15. Уровни и виды соревнований.
16. Права и обязанности спортсмена.
17. Состав и функций мандатной комиссии.
18. Категории и система проведения соревнований.
19. Требования к месту проведения соревнований.
20. Основное оборудование места соревнований, инвентарь.
21. Медицинское обеспечение соревнований.
22. Образцы документов для проведения соревнований.
23. Цель и задача соревнований.
24. Взвешивание и медицинский осмотр участников соревнований.
25. Обязанности и права членов судейской коллегии.
26. Судейская жестикауляция и терминология.
27. Основатели видов спортивных единоборств.
28. Режим дня и питание борца.
29. Взаимосвязь между тактикой и техникой борьбы.
30. Методы совершенствования индивидуального тактико-технического мастерства.
31. Методика обучения тактико-техническим приемам единоборств.
32. Олимпийские виды спортивных единоборств.

#### 6.4. Критерии оценивания

##### А) КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ (РЕФЕРАТА)

Максимальный балл за письменную работу – 20 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

18–20 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

15–17 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

10–14 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–9 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

##### Б) КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.



«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.  
«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.  
«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

**В) ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЭКЗАМЕНЕ:**

5 «отлично» - дается комплексная оценка предложенной ситуации;  
-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;  
- последовательное, правильное выполнение всех заданий;  
-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

4 «хорошо» - дается комплексная оценка предложенной ситуации;  
-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;  
- последовательное, правильное выполнение всех заданий;  
-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;  
-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

3 «удовлетворительно» - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;  
-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;  
-выполнение заданий при подсказке преподавателя;  
- затруднения в формулировке выводов.

2 «неудовлетворительно» (не зачтено) - неправильная оценка предложенной ситуации;  
-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**7.1. Рекомендуемая литература**

**7.1.1. Основная литература**

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Шумова Н. С.	Психологические модели поведения в трудных ситуациях взаимодействия (на примере студентов физкультурного вуза, специализирующихся в единоборствах): монография ( <a href="https://e.lanbook.com/book/198374">https://e.lanbook.com/book/198374</a> )	Москва : ФЛИНТА, 2021	ЭБС

**7.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Шахов А. А.	Самбо и дзюдо в Липецкой области: зарождение, становление, перспективы развития: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364537">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364537</a> )	Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012	ЭБС
Л2.2	Близневский А. А., Шумилин А. П.	Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=435659">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=435659</a> )	Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2015	ЭБС
Л2.3	Кудрявцев М. Д., Кузьмин В. А., Гаськов А. В., Сергеев С. А., Заколотная Е. Е.	Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497712">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497712</a> )	Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017	ЭБС

**7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" ( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a> <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a>			
----	--	--	--	--



Э2	Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Э3	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a> <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a>

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

Adobe Reader

MikTex

WinDjView

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2.Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

3.Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<https://rusneb.ru/>) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф>. – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.

4.Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>) КонсультантПлюс : справочно-правовая система : база данных / Региональный центр правовой информации Информправо. – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки. – Текст : электронный.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации программы учебной дисциплины по практическому курсу имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования:

Тренажерный зал:

Оборудование: весы электронные ВТ150 – 1 шт.; комплекс силовой BASIL – 1 шт.; скамейка для жима под углом вверх – 1 шт.; скамейка для жима горизонтальная – 1 шт.; машина Смита – 1 шт.; станок для разгибания спины – 1 шт.; рамка для приседаний – 1 шт.; штанга «Олимпийская» 265 кг – 2 шт.; диск «Олимпийский» 10 кг – 4 шт.; блок для мышц спины (тяга сверху) – 1 шт.; тренажер для мышц-разгибателей бедра – 1 шт.; тренажер для мышц-сгибателей бедра – 1 шт.; скамейка Скотта – 1 шт.; скамейка горизонтальная регулируемая – 1 шт.; блочная рамка – 1 шт.; стеллаж угловой – 1 шт.; эллипсоид – 1 шт.; жим ногами (угол 45°) – 1 шт.; голень-машина (стоя) – 1 шт.; тренажер для приводящих-отводящих мышц бедра – 1 шт.; гантели – 65 шт.; скамейки – 6 шт.; стол для армрестлинга – 2 шт.; гриф W-образный с зам. 50 мм – 1 шт.; ростомер медицинский – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; шведская стенка – 3 шт.; музыкальный центр – 1 шт.

Универсальный зал:

Оборудование: шведская стенка – 9 шт.; стол теннисный – 10 шт.; перекладина съемная – 4 шт.; скамья гимнастическая – 11 шт.; маты гимнастические (татами) – 58 шт.; скакалки – 10 шт.; гантели – 20 шт.; обручи – 10 шт.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине «Единоборства и методика их преподавания» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. Занятия проводятся в соответствии с требованиями по технике безопасности в технически и методически оснащенных кабинетах в соответствии с учебным расписанием.

Итогом теоретической подготовки является написание РЕФЕРАТИВНОЙ работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики Единоборства цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику Единоборств, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого



материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеofilмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL-адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения экзамена студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение умениями и навыками Единоборств, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области Единоборств и методики их преподавания (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе MOODL, время проведения теста 20 минут). Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов и практических навыков.

В освоении дисциплины «Единоборства и методика их преподавания» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ.** К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми



надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи экзамена.

#### **10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.