


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор


Н.Л. Ткаченко

« 19 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического
воспитания


Волобуев А.Л.

« 19 » 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.07.01. Педагогическое физкультурно-спортивное
совершенствование**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(единоборства)

Форма обучения	Очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	328 часов
Курс	I, II, III
Учебный семестр	2 - 6
Форма промежуточной аттестации	2, 3, 4, 5, 6 семестры - зачет


Москва 2022

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 940 основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) Спортивная подготовка в избранном виде спорта (единоборства).

Разработчик рабочей программы:

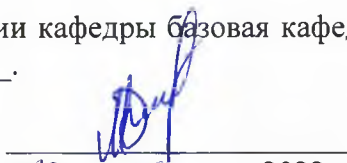
Доцент базовой кафедры
избранных видов спорта,
кандидат педагогических наук


«29» 08 2022 г.

Берулава К.М.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры базовая кафедра избранных видов спорта
«29» 08 2022 г., протокол № 1.

Заведующий базовой кафедрой
избранных видов спорта,
кандидат педагогических наук


«29» 08 2022 г.

Зайнетдинов М.В.


СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» 08 2022 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» 08 2022 г.

Аверьянова Е.В.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре применительно к различным видам внеурочной деятельности.

Задачи:

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- сформировать у студентов профессионально-педагогические навыки в области внеурочной деятельности;
- обеспечить усвоение студентами основ знаний в области теории и методики детско-юношеского спорта как одного из видов внеурочной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации занятий;
- воспитать у студентов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, потребность к методической и практической деятельности;
- развить умение осуществлять планирование и управление индивидуальным и групповым тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния занимающихся и осуществлять судейство физкультурно-массовых, спортивных мероприятий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.07.01 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» изучается обучающимися в рамках модуля Б1.В.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, части ООП ВО, формируемой участниками образовательных отношений на протяжении пяти учебных семестров – со второго семестра до шестого семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами модулей Б1.О.04 Медико-биологического и Б1.О.04 Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта: Б1.О.03.01 «Анатомия человека», Б1.О.04.01.04 «Подвижные игры», Б1.О.04.01.05 «Спортивные игры» и других обязательных дисциплин учебного плана.

Обучение по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Б1.О.04.06 Основы научно-исследовательской деятельности в физической культуре и спорте
- Б1.В.02 Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности тренера по единоборствам

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-6; УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.3. Демонстрирует профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта.</p>	<p>Знать: – теорию и методiku современных видов физкультурно-спортивной деятельности – инновационные (нетрадиционные) виды физкультурно-спортивной деятельности, популярные в молодёжной среде Уметь: – применять на практике технологии совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности – оценивать эффективность технологий совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности Иметь практический опыт: – обучения на практике инновационными технологиями совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности – оценивания уровня сформированности профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности</p>
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: – основные технологии PR в системе пропаганды актуальных трендов здорового образа жизни; – инновационные (нетрадиционные) оздоровительные технологии и физкультурные виды деятельности популярные в молодёжной среде; Уметь: – проводить PR-мероприятия по пропаганде здорового образа жизни; – оценивать эффекты (социальный, соматический,</p>

		духовно-нравственный) от здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Иметь практический опыт: – разработки на практике и участия в PR мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни; – оценивания технологий здорового образа жизни по социальному, соматическому, духовно-нравственному эффектам
	УК-7.3. Планирует свое учебное и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знать: - основы организации здорового образа жизни; Уметь: - организовать свою жизнь в соответствии социально значимыми представления о здоровом образе жизни. Иметь практический опыт: - правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья и хорошего уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультаций ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 семестр												
1.	Раздел: Введение в дисциплину	26	26		26							
1.1.	Тема: История и особенности видов единоборств	2	2		2					ПТЗ.О		УК-6; УК-7;
1.2.	Тема: Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.3.	Тема: Специальные физические упражнения	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.4.	Тема: Основы техники единоборств партере	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.5.	Тема: Основы техники единоборств в стойке	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.6.	Тема: Методика обучения техники единоборств	4	4		4							УК-6; УК-7;
1.7.	Тема: Методика обучения тактики единоборств	4	4		4					ПТЗ.О		УК-6; УК-7;
2.	Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность	34	34		34							
2.1	Тема: Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств	9	9		9							УК-6; УК-7;
2.2.	Тема: Учебно-тренировочные поединки	6	6		6							УК-6; УК-7;

¹ Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

² К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

³ Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

⁴ Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультации ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2.3.	Тема: Совершенствование технико-тактических навыков	9	9		9							УК-6; УК-7;
2.4.	Тема: Анализ и оценка действий	10	10		10							УК-6; УК-7;
	Промежуточная аттестация								зачет			
ВСЕГО:		60	60		60							
3 семестр												
3.	Раздел: Общая физическая подготовка	26	26		26							
3.1.	Тема: Развитие мышц верхнего плечевого пояса	2	2		2							УК-6; УК-7;
3.2.	Тема: Развитие мышц спины	4	4		4							УК-6; УК-7;
3.3.	Тема: Развитие мышц ног	4	4		4							УК-6; УК-7;
3.4.	Тема: Развитие шейных мышц	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7;
3.5.	Тема: Развитие мышц пресса	4	4		4							УК-6; УК-7;
3.6.	Тема: Комплексы упражнений	4	4		4							УК-6; УК-7;
3.7.	Тема: Восстановительные процедуры при ОФП	4	4		4							УК-6; УК-7;
4.	Раздел: Развитие физических качеств	34	34		34							
4.1.	Тема: Развитие выносливости	9	9		9							УК-6; УК-7;
4.2.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств	6	6		6							УК-6; УК-7;
4.3.	Тема: Развитие ловкости	9	9		9							УК-6; УК-7;
4.4.	Тема: Развитие координационных способностей	10	10		10					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6 УК-7

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультации ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Промежуточная аттестация								зачет			
	Всего	60	60		60							
	4 семестр											
5.	Раздел: Совершенствование действий с различных положений	30	30		30							
5.1.	Тема: Совершенствование прохода в ноги в борьбе	6	6		6							УК-6; УК-7;
5.2.	Тема: Совершенствование болевых приемов в самбо	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7;
5.3.	Тема: Атака на зоне в сумо	4	4		4							УК-6; УК-7;
5.4.	Тема: Защита от ударов в боксе	4	4		4							УК-6; УК-7;
5.5.	Тема: Борьба в партере до оценки	4	4		4							УК-6; УК-7;
5.6.	Тема: Опасные положения	4	4		4							УК-6; УК-7;
5.7.	Тема: Совершенствование действий в захвате	4	4		4					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7;
6.	Раздел: Специальная физическая подготовка	40	40		40							
6.1	Тема: Применение упражнений СФП в начале тренировки	12	12		12							УК-6; УК-7;
6.2.	Тема: Комплекс упражнений СФП на скорость	8	8		8							УК-6; УК-7;
6.3.	Тема: Измерение показателей СФП	10	10		10					<i>ПТЗ.О</i>		УК-6; УК-7;
6.4.	Тема: Работа на резине как комплекс СФП	10	10		10							УК-6 УК-7
	Промежуточная аттестация								зачет			
	Всего	70	70		70							
	5 семестр											

4.2. Тематическое содержание занятий

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
2 семестр		
Раздел 1. Введение в дисциплину		
Тема 1.1. История и особенности видов единоборств	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (2 ак.ч.)	Единоборства как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития видов спортивных единоборств. Единоборства в системе физического воспитания. Особенности видов спортивных единоборств. Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Развитие избранного вида спорта с древнейших времён до наших дней.
Тема 1.2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Само страховка на бок. Само страховка на бок кувырком через плечо. Падение вперёд. Падение назад. Совершенствование техники переката вперед, назад в упор присев. Стойка на лопатках, мост. Обучение техники переката назад через партнера.
Тема 1.3. Специальные физические упражнения	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Отжимания. Подтягивания. Забегания на руках. Отбрасывания ног. Комплекс упражнений на пресс: боковая планка, косые скручивания, планка, ножницы, повороты, обратные скручивания. Имитация проходов в ноги. Растяжка.
Тема 1.4. Основы техники единоборств партере	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Разбор положений в партере. Опасные положения. Бальная система. Туше. Растяжка.
Тема 1.5. Основы техники единоборств в стойке	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Стойки в ИВС. Правила. Основные приёмы. Основная защита. Правила передвижения. Растяжка.
Тема 1.6. Методика обучения единоборств	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Техника бросков. Техника проходов. Техника ударов. Техника связок. Растяжка.
Тема 1.7. Методика обучения единоборств	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Тактическое введение схватки. Тактическое введение поединка. Тактическое построение передвижений. Обманные манёвры. Упражнения на дыхание. Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Виды тактической подготовки

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		2. Задачи тактической подготовки 3. Использование знаний тактической подготовки в избранном виде спорта
Раздел 2. Соревнования и соревновательная деятельность		
Тема 2.1. Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Правила организации соревнований в ИВС. Судейская коллегия. Выходы на ковер. Возрастные деления. Весовые категории.
Тема 2.2. Учебно-тренировочные поединки	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Разминка. Специальные физические упражнения. УТП по избранным видам спорта. Разбор ошибок. Растяжка.
Тема 2.3. Совершенствование технико-тактических навыков	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Совершенствование изученных приёмов в стойке в партере. Совершенствование техники ударов. Совершенствование передвижений в стойке. Совершенствование тактики ведения боя. Совершенствование тактики ведения схваток.
Тема 2.4. Анализ и оценка действий	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Анализ действий в избранном виде спорта. Оценка действий в стойке. Оценка действий в партере. Анализ действий на примере.
Промежуточная аттестация	Занятие семинарского типа (Зачет)	<i>по сумме текущего контроля</i>
3 семестр		
Раздел 3. Общая физическая подготовка		
Тема 3.1 Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (2 ак.ч.)	Разминка. Отжимания. Положение рук – шире плеч. Отжимания. Положение рук – в проекции плеч. Шагающая планка. Положение – планка на прямых руках. Боковая планка с разворотом. Тяга с гантелями. Разведение рук с гантелями. Жим гантелей вверх. Растяжка.
Тема 3.2 Развитие мышц спины	Занятия семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч)	Разминка. Подтягивания. Тяга вертикального блока. Тяга штанги в наклоне. Тяга гантели одной рукой. Тяги на горизонтальном блоке к поясу. Поллувер на блоке.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 3.3 Развитие мышц ног	Занятия семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Приседания с широкой и узкой постановкой ног , отягощениями, на одной ноге Выпады вперед, назад, в стороны, на месте, динамичные и с отягощениями. Махи и отведения стоя и лежа. Статические выпады и приседания. Круговые движения ногой, коленом, стопой.
Тема 3.4. Развитие шейных мышц	Занятия семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Стойка на голове. Плавные движения вперед, назад в упоре на голове. Экстензии с головной лямкой. Экстензии с сопротивлением. растяжка Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Какие упражнения способствуют развитию икроножных мышц 2.Как правильно восстанавливаться после сильной нагрузки 3.Упражнения на верхний плечевой пояс 4.Как растягивать мышцы шеи
Тема 3.5. Развитие мышц пресса	Занятия семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Боковая планка. Боковые скручивания. Косые скручивания. Планка. Ножницы. Повороты туловищем. Обратные скручивания. Стрит-ап. Твист. Растяжка.
Тема 3.6. Комплексы упражнений	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Комплексы упражнений на все группы мышц. Скручивания на наклонной скамье. Подъем ног в упоре. Тяга становая со штангой. Наклоны со штангой на плечах. Классический жим штанги лежа. Разводы с гантелями лежа. Тяга штанги в наклоне обратным хватом. Тяга за голову с верхнего блока. Растяжка.
Тема 3.7 Восстановительные процедуры при ОФП	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Упражнения на растяжку. Массаж. Вис на турнике для растяжки спины. Так же при усиленных тренировках по общей физической подготовке применяют такие виды восстановительных процедур как сауна, СПА.
Раздел 4. Развитие физических качеств		
Тема 4.1 Развитие выносливости	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Бег 2000 метров. Прыжки на скакалке. Приседания. Прыжки на месте. Прыжки в бок. Прыжки из приседа. Берпи. Растяжка.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 4.2 Развитие скоростно-силовых качеств	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Разминка. Кроссфит: Запрыгивания на тумбу. Бёрпи. Скручивания. Смена ног в прыжке из выпада. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки на носочках. Отжимания с хлопком или подпрыгиванием. Прыжки боком через препятствие. Растяжка.
Тема 4.3 Развитие ловкости	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Прыжки со скакалкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов. Ловля мяча с кувырком. Отжимания с хлопком. Челночный бег с перекладыванием предметов (мячей). Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре). Растяжка.
Тема 4.4. Развитие координационных способностей.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Разминка. Координационная лестница. Кувырки вперед, кувырки назад. Боковые кувырки. Приседания на одной ноге. Ловля мяча. Ходьба по скамье. Передвижения с закрытыми глазами. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Что такое скорость 2.Нужна ли выносливость в спорте 3.Упражнения на координацию
Промежуточная аттестация	Зачет	<i>по сумме текущего контроля</i>
4 семестр		
Раздел 5. Совершенствование действий с различных положений.		
Тема 5.1 Совершенствование прохода в ноги в борьбе	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Разминка. Имитация прохода в ноги без партнера. Отработка проходов в ноги с партнером. Проходы в ноги на скорость. Прямые проходы в ноги, боковые проходы в ноги. Проходы со стойки, с колен. Борьба за проход в ноги. Варианты проходов в ноги при защите. Растяжка.
Тема 5.2 Совершенствование болевых приёмов в самбо	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Отработка болевых со стойки. Отработка болевых в партере. Отработка болевых: рычаг локтя, узел, обратный узел, ущемление бицепса, рычаг плеча. Борьба за выполнение болевого приема. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Виды проходов в ноги 2.Оценка за сбивание в партер

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		3.Виды атак на зоне
Тема 5.3 Атака на зоне в сумо	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Отработка выталкиваний за линию. Борьба за зону. Отработка перевода в безопасное положение. Борьба за выталкивание. Контрприемы на краю зоны. Растяжка.
Тема 5.4 Защита от ударов в боксе	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Защита уходом от удара. Защита подставкой. Защита отбивом. Защита уклоном. Защита нырком. Имитация боя для совершенствования отработки защит. Растяжка.
Тема 5.5 Борьба в партере до оценки	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Отработка приемов в партере: фатзаевский, ключ, бычок, накат, крест, растяжка. Борьба на накатах. Борьба в захвате на крест. Борьба за фатзаевский. Борьба за ключ.
Тема 5.6 Опасные положения	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Показ опасных положений. Отработка выхода из опасного положения. Виды опасных положений. Последствия нахождения в опасном положении. Борьба за выход с туше. Растяжка.
Тема 5.7 Совершенствование действий в захвате	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. ОРУ на месте. Отработка приемов с захвата: переводы, нырки, сваливания, проброс, выталкивания. Выходы из захвата. Борьба за захват. Борьба за действие в захвате. Борьба за защиту от действия в захвате. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Виды защит в боксе. 2.Для чего в боксе во время тренировочного процесса проводится бой с тенью 3.Виды опасных положений
Раздел 6. Специальная физическая подготовка		
Тема 6.1 Применение упражнений СФП в начале тренировки	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (12 ак.ч.)	Разминка. ОРУ на месте. Объяснение отличия СФП от ОФП. Комплекс упражнений СФП применяемый в начале тренировки в единоборствах. Спурт, отбрасывания ног, отбрасывания ног забегания, отбрасывания ног проход, боковые проходы, бой с тенью, забегания в упоре на голове, перевороты в упоре на голове. Растяжка.
Тема 6.2 Комплекс упражнений СФП на	Занятие семинарского	Разминка. ОРУ на месте. Разбивание по парам. Выполнение комплекса упражнений

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
скорость	<p align="center">типа</p> <p align="center">(Практическое занятие)</p> <p align="center">(8 ак.ч.)</p>	СФП на скорость. 1.Отбрасывания ног. 2. Броски чучела через бедро. 3. Имитация проходов под резиной. 4. Выпрыгивание из низкого приседа. 5. Забегания на руках. 6. Берпи. 7. Скакалка. На каждую локацию даётся 30 секунд. Задания нужно выполнять как можно быстрее. Растяжка.
Тема 6.3 Измерение показателей СФП	<p align="center">Занятие семинарского типа</p> <p align="center">(Практическое занятие)</p> <p align="center">(10 ак.ч.)</p>	Разминка. ОРУ на месте. Разбивание по парам. Измерение количества повторений при выполнении комплекса упражнений. Анализ. Измерение комплекса упражнений через 4 занятия. Сравнение улучшения результатов. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.На что влияет специальная физическая подготовка 2.Виды упражнений по СФП
Тема 6.4 Работа на резине как комплекс СФП	<p align="center">Занятие семинарского типа</p> <p align="center">(Практическое занятие)</p> <p align="center">(10 ак.ч.)</p>	Разминка. Показ резины для единоборств. Обучение работе на резине. Упражнение лыжника, подвороты на мельницу, кочергу, вертушку. Имитация ударных движений. Растяжка
Промежуточная аттестация	Зачет	<i>по сумме текущего контроля</i>
5 семестр		
Раздел 7. Физические нагрузки в единоборствах		
Тема 7.1 Аэробная физическая нагрузка	<p align="center">Занятие семинарского типа</p> <p align="center">(Практическое занятие)</p> <p align="center">(6 ак.ч.)</p>	Разминка. Бег . Комплекс упражнений ОФП. Перемещения по рингу. Растяжка. Прыжки на скакалке. Степ. растяжка
Тема 7.2 Анаэробная физическая нагрузка	<p align="center">Занятие семинарского типа</p> <p align="center">(Практическое занятие)</p> <p align="center">(6 ак.ч.)</p>	Разминка. Спринтерский бег. Подтягивания. Приседания со штангой. Упражнения на гибкость. Жим лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения с гантелями. Упражнения на гибкость.
Тема 7.3 Интервальная физическая нагрузка	<p align="center">Занятие семинарского типа</p> <p align="center">(Практическое занятие)</p> <p align="center">(6 ак.ч.)</p>	Разминка. Прыжки на месте. Присед у стены. Отжимания. Скручивания. Зашагивания на возвышенность. Приседания. Отжимания от скамьи на трицепс. Планка. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выпады. Отжимания с поворотами. Боковая планка. Растяжка.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 7.4 Работа над ошибками в поединках	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (8 ак.ч.)	Разминка. Показ основных ошибок во время боев. Проработка ошибок. Растяжка.
Тема 7.5 Тренировочный процесс после перенесенных заболеваний	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Применение аэробных нагрузок в умеренном режиме. Потребление большого количества жидкости. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Продолжительность тренировки после болезни 2. Чем опасно переутомление 3.Какой вид физической нагрузки может применяться длительное время
Тема 7.6. Учебно-тренировочные поединки	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (8 ак.ч.)	Разминка. Разбивание пар по весу . Проведение 2 УТП. Разбор ошибок. Растяжка.
Раздел 8. Растяжка как профилактика травматизма в тренировочном процессе		
Тема 8.1 Упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Разминка. Вытяжение рук вверх с ладонями в замке. Разведение рук в стороны. Растяжка трицепса. Вытягивание руки за головой в сторону. Складывание рук за спиной. Руки в замок за спиной. Вытяжение прямых рук за спиной. Растяжение мышц сидя руки за спиной. Поза щенка.
Тема 8.2 Упражнения на растяжку ног	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Разминка. Боковые выпады. Выпады вперед. Поза лягушки. Поза бабочки. Растяжка стоя на одном колене. Наклоны вперед ноги врозь, ноги вместе. Поза лотоса. Канат, шпагат.
Тема 8.3 Растяжка для спины	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Разминка. Наклоны вбок, вперед, назад прогнувшись. Поза дерева. Поза кошки. Наклоны с опорой на стену. Мельница. Поза вытяжения.
Тема 8.4 Комплексы на растяжку в конце	Занятие семинарского типа	Упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса, упражнения на растяжку ног, спины. Медитация.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
тренировочного процесса	(Практическое занятие) (10 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Важность упражнений на растяжку 2.Комплекс упражнений на растяжку спины 3.Комплекс упражнений на растяжку для ног
Промежуточная аттестация	Зачет	<i>по сумме текущего контроля</i>
6 семестр		
Раздел 9. Совершенствование в боксе		
Тема 9.1 Бокс. Совершенствование контрударов	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (2 ак.ч.)	Разминка. Контрудар прямым или боковым левой в голову. Контрудар прямым левой или правой в голову. Одиночные контрудары на атаку двумя ударами. Применение в поединке. Растяжка.
Тема 9.2 Бокс. Совершенствование ударов из боевой стойки	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Из боевой стойки прямой левой в голову. Прямой удар левой в голову с шагом вперед. Прямой удар левой в голову с шагом вперед и прямой удар левой в голову с шагом назад. Прямой удар правой в голову с подшагом вперед. Растяжка.
Тема 9.3 Бокс. Совершенствование защитных действий	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Защита уходом назад. Подставка левой и правой руки одновременно. Упражнения в защитах отбивом. Упражнения в остановках ударов. Упражнения в защитах туловищем. Растяжка.
Тема 9.4 Совершенствование боевого положения кулака Боевая стойка	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Передвижение в боевой стойке с правильной постановкой рук. Имитация боя с воздухом. Заминка. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Виды защитных действий в боксе 2.Боевая стойка 3.Боевое положение кулака
Тема 9.5 Бокс. Передвижения по кругу. Боевая дистанция	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Многошажные передвижения. Передвижения по «углам». Передвижения по «квадрату». Передвижения по «кругу». Введение боя в дальней, средней и ближней дистанции. Растяжка.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 9.6 Бокс. Бой с тенью	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Бой с тенью с применением различных передвижений, ударами, контрударами, защитой. Заминка. Растяжка.
Тема 9.7 Совершенствование ударов в поединке	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (4 ак.ч.)	Разминка. Проведение УТП. С применением различных ударов. Работа над ошибками, совершенствование техники ударов. Постановка тактики. Умение анализировать те или иные ситуации. Растяжка.
Раздел 10. Совершенствование в дзюдо		
Тема 10.1 Основные и вспомогательные действия. Боевая стойка	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (6 ак.ч.)	Разминка. Отработка статической и динамической стойки. К стойке борца дзюдоиста предъявляются следующие требования. Ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы ног стоят естественно без лишних разворотов с полной опорой на всю стопу. Применение стойки в отработке приемов. Растяжка.
Тема 10.2 Технические действия в стойке. В партере	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Выведение из равновесия. За концы рукавов при любой взаимной стойке. За разноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке. За одноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке. За пояс спереди (на спине) и разноименный рукав при одноименной стойке. Броски проворачиваясь. Броски наклоняясь. Броски прогибаясь. Броски запрокидываясь. Болевые приемы в партере. Растяжка. Проведение опроса в форме дискуссии: 1.Правила Дзюдо 2.Связь и отличие дзюдо и самбо 3.Виды тактической подготовки
10.3 Совершенствование тактики схватки	Занятие семинарского типа (Практическое занятие) (9 ак.ч.)	Разминка. Отработка приемов. Тактическая постановка введения схватки. Отработка спорных моментов. УТС. Разминка.
10.4 Защитные приемы, контрброски.	Занятие семинарского типа (Практическое занятие)	Разминка. Отработка защитных приёмов при бросках. Защита от сваливания, скручивания. Защита от болевых. Борьба за бросок. Борьба за болевой приём. Растяжка.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	(10 ак.ч.)	
Промежуточная аттестация	Зачет	<i>по сумме текущего контроля</i>

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493582>
3. Спортивная метрология : учебник для высшего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491522>
4. Анатомия для студентов физкультурных вузов : учебник и практикум для высшего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 416 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04247-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491342>

5.2 Дополнительная литература

1. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для высшего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>
2. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для высшего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>
3. Психология личности спортсмена : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495735>

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru,
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- Федерация спортивной борьбы России <https://wrestrus.ru>
- Федерация бокса России <https://rusboxing.ru>
- Федерация каратэ России <http://ruswkf.ru>
- Федерация самбо России <https://sambo.ru>
- Федерация сумо России <https://rossumo.ru>

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <https://www.infosport.ru>
- История Олимпийских игр <https://www.olympichistory.info>
- Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru>

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования: Универсальный спортивный зал

Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;

Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;

Напольное покрытие с разметками:

баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис Гимнастические лестницы

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится

преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в

т.ч. интерактивных лекций (демонстрация слайдов или учебных фильмов), дискуссий, разбор и анализ конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение
к рабочей программе дисциплины
«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3. Демонстрирует профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта.	Знать: – теорию и методику современных видов физкультурно-спортивной деятельности – инновационные (нетрадиционные) виды физкультурно-спортивной деятельности популярные в молодёжной среде Уметь: – применять на практике технологии совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности	<i>опрос, зачет</i>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> – оценивать эффективность технологий совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности Иметь опыт: <ul style="list-style-type: none"> – обучения на практике инновационными технологиями совершенствования профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности – оценивать уровень сформированности профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности 	
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные технологии PR в системе пропаганды актуальных трендов здорового образа жизни – инновационные (нетрадиционные) оздоровительные технологии и физкультурные виды деятельности популярные в молодёжной среде <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить PR-мероприятия по пропаганде 	<p><i>опрос, зачет</i></p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>здорового образа жизни – оценивать эффекты (социальный, соматический, духовно-нравственный) от здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки на практике и участия в PR мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни – оценивания технологий здорового образа жизни по социальному, соматическому, духовно-нравственному эффектам 	
	<p>УК-7.3. Планирует свое учебное и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p>Знать: - основы организации здорового образа жизни;</p> <p>Уметь: - организовать свою жизнь в соответствии социально значимыми представления о здоровом образе жизни.</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно использовать методы физического 	<p><i>опрос, зачет</i></p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		воспитания для укрепления здоровья и хорошего уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Зачет - 2 семестр

Перечень вопросов:

1. Виды единоборств, их место в системе физического воспитания.
2. Возникновение и развитие единоборств в мире.
3. Совершенствование единоборств в ходе эволюции.
4. Развитие единоборств в 20-м столетии.
5. Развитие спортивной борьбы в СССР.
6. Разновидности, причины возникновения и меры предупреждения травм в единоборствах.
7. Первая медицинская помощь при спортивных травмах.
8. Методы спортивной тренировки в единоборствах.
9. Техническая подготовка.
10. Характеристика техники передвижений в спортивных единоборствах.
11. Специальная техническая подготовка. Особенности формирования специальных технических навыков и умений.
12. Характеристика защитных действий в спортивных единоборствах.
13. Тактическая подготовка.
14. Система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики в

единоборствах.

15. Характеристика статических действий в спортивных единоборствах (3 фазы).

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

Зачет - 3 семестр

Перечень вопросов:

1. Взаимосвязь техники и тактики в спортивных единоборствах.
2. Общая физическая подготовка (развитие ловкости, скорости, силы, взрывной силы и т.д.).
3. Специальная физическая подготовка.
4. Вспомогательная физическая подготовка.
5. Психологическая подготовка борца и ее значение.
6. Система спортивных соревнований. Организация. Положение о соревнованиях. Проведение. Оборудование мест соревнований.
7. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий в спортивных единоборствах.
8. Теоретическая подготовка в спортивных единоборствах.
9. Построение тренировочного занятия. Динамика функциональной активности в процессе тренировочного занятия.
10. Построение тренировочного микроцикла (недельного), типы микроциклов.
11. Структура многолетней подготовки в спортивных единоборствах. Этапы подготовки.
12. Характеристика педагогической профессии.
13. Характеристика профессиональной деятельности, требования к специалисту по физической культуре и спорту.
14. Единоборства в системе физического воспитания (задачи, место в системе физического воспитания, прикладное значение).
15. Классификация, систематика и терминология.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

Зачет - 4 семестр

Перечень вопросов:

1. Классификация техники единоборств.
2. Классификация упражнений в единоборствах.
3. Классификация спортсменов по возрасту и весовым категориям.

4. История возникновения и развития дзюдо.
5. Достижения российских и советских спортсменов-единоборцев на Олимпийских играх.
6. Организация и проведение соревнований по единоборствам.
7. Характеристика типов соревнований.
8. Положение о соревнованиях. Основные пункты и их содержание.
9. Организация, проводящая соревнования. Ее функции.
10. Характер и способы проведения соревнований.
11. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
22. Права и обязанности главного судьи соревнований.
13. Спортивная база проведения соревнований.
14. Участники соревнований, их права и обязанности.
15. Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований (состав, план работы).

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

Зачет - 5 семестр

Перечень вопросов:

1. Правила соревнований, основные пункты и их содержание.
2. Календарный план проведения соревнований.
3. План работы главной судейской коллегии.
4. Регламент проведения парада открытия и закрытия спортивных мероприятий.
5. Оформление мест подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.
6. Источники финансирования подготовки и проведения соревнований.
7. Формирование доходной части сметы на проведение соревнований.
8. Составление расходной части сметы на участие в соревнованиях.
9. Организация судейских семинаров по единоборствам
10. История развития и возникновения самбо
11. Олимпийские виды единоборств
12. Техника падения. Страховка. Самостраховка
13. Тактические приемы в единоборствах
14. Этапы обучения элементам
15. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы

Зачет - 6 семестр**Перечень вопросов:**

1. Методика начального разучивания двигательного действия.
2. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
3. Методика результирующей отработки двигательного действия.
4. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
5. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок в процессе обучения двигательному действию.
6. Воспитание морально-волевых качеств личности в единоборствах
7. Общая и специальная «разминка» в единоборствах
8. Единство планирования и контроля процесса в единоборствах
9. Тенденции развития современного спорта в мире
10. Классификация основных средств подготовки спортсмена
11. Основные внутренировочные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсмена
12. Спортивный отбор и спортивная ориентация
13. Анализ специфики спорта высших достижений
14. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий в единоборствах
15. Определение гибкости и основных ее проявлений. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%

ОПРОС**Тема 1.1.** История и особенности видов единоборств:

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Развитие избранного вида спорта с древнейших времён до наших дней.

Тема 1.7. Методика обучения тактики единоборств:

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Виды тактической подготовки
2. Задачи тактической подготовки
3. Использование знаний тактической подготовки в избранном виде спорта

Тема 3.4. Развитие шейных мышц:

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Какие упражнения способствуют развитию икроножных мышц

2. Как правильно восстанавливаться после сильной нагрузки
3. Упражнения на верхний плечевой пояс
4. Как растягивать мышцы шеи

Тема 4.4. Развитие координационных способностей:

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Что такое скорость
2. Нужна ли выносливость в спорте
3. Упражнения на координацию

Тема 5.2. Совершенствование боевых приемов в самбо

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Виды проходов в ноги
2. Оценка за сбивание в партер
3. Виды атак на зоне

Тема 5.7. Совершенствование действий в захвате

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Виды защит в боксе.
2. Для чего в боксе во время тренировочного процесса проводится бой с тенью
3. Виды опасных положений

Тема 6.3. Измерение показателей СФП

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. На что влияет специальная физическая подготовка
2. Виды упражнений по СФП

Тема 7.5 Тренировочный процесс после перенесенных заболеваний

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Продолжительность тренировки после болезни
2. Чем опасно переутомление
3. Какой вид физической нагрузки может применяться длительное время

Тема 8.4 Комплексы на растяжку в конце тренировочного процесса

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Важность упражнений на растяжку
2. Комплекс упражнений на растяжку спины
3. Комплекс упражнений на растяжку для ног

Тема 9.4 Совершенствование боевого положения кулака. Боевая стойка

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Виды защитных действий в боксе
2. Боевая стойка
3. Боевое положение кулака

Тема 10.2 Технические действия в стойке. В партере.

Проведение опроса в форме дискуссии:

1. Правила Дзюдо

2.Связь и отличие дзюдо и самбо

3.Виды тактической подготовки

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%