



|                          |  |          |
|--------------------------|--|----------|
| Факультет                | Физической культуры  |          |
| Кафедра                  | Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин |          |
| Направление подготовки   | 44.03.01 Педагогическое образование                          |          |
| Направленность (профиль) | Физическая культура  |          |
|                          | Теория и методика единоборств                                | Б.1.В.06 |

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета

протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

## **Рабочая программа дисциплины «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЕДИНОБОРСТВ»**

**Трудоемкость: 5 зачетных единиц**  
**Квалификация выпускника: Бакалавр**  
**Форма обучения: очная**  
**Год начала подготовки: 2015**

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....   | 3  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата .....   | 4  |
| 3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....   | 4  |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....  | 4  |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....  | 5  |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....  | 5  |
| 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....   | 6  |
| 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....   | 6  |
| 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 6  |
| 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....   | 10 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....  | 11 |
| 7.1. Основная литература .....  | 11 |
| 7.2. Дополнительная литература.....   | 11 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....  | 11 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....  | 11 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....                                | 13 |
| 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....   | 13 |
| 12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....   | 15 |
| 13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....  | 16 |

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)   | Планируемые результаты обучения   | Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы |
|--|---|--|
| готовность реализовать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)  | <p><b>Выпускник знает:</b> терминологию, историю возникновения и развития единоборств, теорию и методику овладения основными техническими приемами, технологию развития основных физических качеств;</p> <p><b>Умеет:</b> выполнять основные технические приемы, составлять комплексы упражнений для различных частей урока, подбирать упражнения для развития необходимых физических качеств;</p> <p><b>Владеет:</b> средствами и методами применения физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;</p>  | в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП    |
| способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4) | <p><b>Выпускник знает:</b> особенности использования возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами единоборств;</p> <p><b>Умеет:</b> использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами единоборств;</p> <p><b>Владеет:</b> навыками использования возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами единоборств;</p> | в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП    |
| способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1)  | <p><b>Выпускник знает:</b> Основные принципы организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности с использованием средств единоборств в дополнительном образовании;</p> <p><b>Умеет:</b> Использовать средства единоборств для решения задач физкультурно-спортивной деятельности в дополнительном образовании, организовывать и проводить различные виды физкультурно-спортивной деятельности в дополнительном образовании;</p> <p><b>Владеет:</b> Методиками организации и проведения различных видов физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств единоборств в дополнительном образовании.</p>   | в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП    |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Теория и методика единоборств» относится к дисциплинам вариативной части дисциплин направления. Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин Безопасности жизнедеятельности, Педагогике, Психологии, Истории физической культуры, Физиология человека, Анатомии человека.

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть: *знаниями* овладения основными техническими приемами; технологией развития основных физических качеств; особенностей применения упражнений в зависимости от возраста занимающихся; правила соревнований; *умениями* основных технических приемов; составлять комплексы упражнений для различных частей урока; подбирать упражнения для развития необходимых физических качеств; *навыками* организации и проведения уроков физической культуры с применением элементов единоборств с контингентом школьников различного возраста.

Дисциплина «Методика обучения единоборствам» является базовой для дисциплин Теория и методика физической культуры, Методика обучения физической культуре.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы   | Объем зачетных единиц / часов по формам обучения |
|--|--|
|  | <i>очная</i>                                     |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                               | <b>180/5</b>                                     |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>              | <b>58</b>  |
| в том числе:   |  |
| лекции   | 6  |
| практические занятия   | 48   |
| Контроль самостоятельной работы  | 4  |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>                             | <b>86</b>  |
| в том числе:   |  |
| внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям   | 16   |
| внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям | 70   |
| Контроль (подготовка к экзамену)   | <b>36</b>  |
| Промежуточная аттестация в форме   | <i>экзамена</i>                                  |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Очная форма обучения

| Наименование тем (разделов).   | Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий |                           |                             |                                    |
|--|---|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
|  | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Другие виды учебных занятий | Самостоятельная работа обучающихся |
| Раздел 1. Теоретический раздел методики обучения единоборствам   |   |                           |                             |                                    |
| Тема 1.1. Характеристика единоборств как вида физкультурно-спортивной деятельности. Их возникновение и развитие. | 2   |                           |                             | 8                                  |

| Теория и методика единоборств   | Б.1.В.06   |           |          |              |
|---|------------|-----------|----------|--------------|
| Тема 1.2. Принципы и закономерности, лежащие в основе единоборств. Специфика тренировочного процесса. | 4          |           |          | 8            |
| Раздел 2. Практический раздел методики обучения единоборствам   |            |           |          |              |
| Тема 2.1. Методика обучения базовым техническим приёмам.  |            | 12        |          | 25           |
| Тема 2.2. Методика обучения средствам самообороны.  |            | 12        |          | 15           |
| Тема 2.3. Методика обучения формализованным техническим комплексам.                                   |            | 12        |          | 15           |
| Тема 2.4. Методика обучения техники борьбы.   |            | 12        |          | 15           |
| Контроль самостоятельной работы   |            |           | 4        |              |
| Контроль (подготовка к экзамену)  |            |           |          | 36           |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>6</b>   | <b>48</b> | <b>4</b> | <b>86+36</b> |
|   | <b>180</b> |           |          |              |

### **Раздел 1. Теоретический раздел методики обучения единоборствам**

#### ***Тема 1.1. Характеристика традиционного каратэ как вида физкультурно-спортивной деятельности. Его возникновение и развитие.***

Философский, культурологический и оздоровительный аспекты единоборств. Характеристика различных видов единоборств в системе физического воспитания. Происхождение единоборств и основные закономерности их развития. Единоборства в СССР и России. Перспективы развития единоборств.

#### ***Тема 1.2. Принципы и закономерности, лежащие в основе единоборств. Специфика тренировочного процесса.***

Основные принципы выполнения приемов: корректная позиция, использование центра тяжести, чередование расслабления и концентрации, динамика перемещения, ротация корпуса, ментальная концентрация, дыхание. Использование специфических средств тренировки.

### **Раздел 2. Практический раздел методики обучения единоборствам**

#### ***Тема 2.1. Методика обучения базовым техническим приёмам.***

Освоение подводящих и подготовительных упражнений. Формирование навыков показа и объяснения. Изучение распределения нагрузки в тренировочном занятии. Практическое применение навыков (проведение части занятия).

#### ***Тема 2.2. Методика обучения средствам самообороны.***

Освоение подводящих и подготовительных упражнений. Формирование навыков показа и объяснения. Изучение распределения нагрузки в тренировочном занятии. Практическое применение навыков (проведение части занятия).

#### ***Тема 2.3. Методика обучения формализованным техническим комплексам.***

Освоение подводящих и подготовительных упражнений. Формирование навыков показа и объяснения. Изучение распределения нагрузки в тренировочном занятии. Практическое применение навыков (проведение части занятия).

#### ***Тема 2.4. Методика обучения технике борьбы.***

Освоение подводящих и подготовительных упражнений. Формирование навыков показа и объяснения. Изучение распределения нагрузки в тренировочном занятии. Практическое применение навыков (проведение части занятия).

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебная работа по дисциплине «Теория и методика единоборств» осуществляется в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют исследования по методикам, предлагаемым в рекомендуемой учебной и методической литературе.

1. Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография / Д.С. Алхасов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 157 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3731-9; То же [Элек-

тронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274976> .

2. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. - Москва: Спорт, 2016. - 233 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-25-1; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461305>

3. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

При изучении дисциплины «Теория и методика единоборств» студент овладевает:

- профессиональной компетенцией: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1); способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4);

- дополнительные профессиональные компетенции: способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

### 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценивания планируемых результатов обучения используются следующие критерии:

| Дескриптор компетенций | Показатели оценивания  | Критерии оценивания   |
|------------------------|--|---|
| Знания                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, историю возникновения и развития единоборств, теорию и методику овладения основными техническими приемами, технологию развития основных физических качеств;</li> <li>- особенности использования возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами единоборств;</li> <li>- основные принципы организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности с использованием средств единоборств в дополнительном образовании;</li> </ul> | <p>Оценка «отлично» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 81 до 100 баллов.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 61 до 80 баллов.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 60 баллов.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла.</p> |
| Умения                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические приемы, составлять комплексы упражнений для различных частей урока, подбирать упражнения для развития необходимых физических качеств;</li> <li>- использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапред-</li> </ul>  |   |

| Теория и методика единоборств   |  | Б.1.В.06         |
|---|--|------------------|
|   | метных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами единоборств;<br>- использовать средства единоборств для решения задач физкультурно-спортивной деятельности в дополнительном образовании, организовывать и проводить различные виды физкультурно-спортивной деятельности в дополнительном образовании;   |                  |
| Навыки и опыт деятельности  | - средствами и методами применения физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;<br>- навыками использования возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами единоборств;<br>- методиками организации и проведения различных видов физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств единоборств в дополнительном образовании |                  |
| <p>Оценка «отлично» выставляется если в процессе освоения дисциплины и сдачи экзамена сумма баллов БРСД находится в диапазоне значений 81–100. При этом аспирант освоил программный материал всех разделов, успешно прошел текущий контроль успеваемости по дисциплине, последователен в изложении программного материала, продемонстрировал на экзамене индивидуальные знания, умениями и навыки практической работы.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется если в процессе освоения дисциплины и сдачи экзамена сумма баллов БРСД находится в диапазоне значений 61–80. При этом аспирант освоил учебный материал по дисциплине, владеет и пользуется при ответе понятиями, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа содержит некоторые отдельные неточности.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется если в процессе освоения дисциплины и сдачи экзамена сумма баллов БРСД находится в диапазоне значений 41–60. При этом аспирант показывает знания и понимание основных положений учебного материала по дисциплине, но излагает его неполно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется если в процессе освоения дисциплины и сдачи экзамена сумма баллов БРСД находится в диапазоне значений 0–40. При этом аспирант не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не прошел текущий контроль успеваемости, не в полной мере владеет необходимыми знаниями, умениями и навыками при выполнении практических заданий.</p> <p><b>6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b></p> <p>Для оценивания результатов обучения в виде <i>знаний, умений и владений</i> рекомендуется использовать следующие типы контроля:</p> |  |                  |
| Тула  |  | Страница 7 из 17 |

**Тестовые задания для по дисциплине  
«Теория и методика единоборств»**

1. Место проведения тренировочных занятий по традиционному каратэ называется:
  - 1) додзё
  - 2) мокосо
  - 3) татами
  
2. Спецификой технических приёмов самбо является:
  - 1) большое количество бросковой техники
  - 2) наличие преимущественно ударной техники
  - 3) преобладание болевых и удушающих приёмов
  
3. Правила соревнований по каратэ:
  - 1) полностью отрицают контакт
  - 2) разрешают контакт
  - 3) регулируют степень контакта в зависимости от области применения
  - 4) регулируют степень контакта в зависимости от возраста спортсменов
  - 5) регулируют степень контакта в зависимости от области применения, возраста и положения соперника
  
4. Сколько боковых судей на одном татами необходимо для проведения соревнований Косики каратэ?
  - 1) два
  - 2) четыре
  - 3) три
  
5. Источником силы является в боксе:
  - 1) движение плеча
  - 2) движение тазобедренного сустава
  - 3) движение стопы
  
6. Какие из перечисленных ударных поверхностей запрещается использовать на соревнованиях по традиционному каратэ?
  - 1) сэйкен
  - 2) тэцуи
  - 3) нукитэ
  - 4) шуто
  - 5) коши
  - 6) куби
  - 7) эмпи
  
7. Проведение захватов на соревнованиях по дзю-до:
  - 1) запрещено
  - 2) разрешено
  - 3) разрешено при условии одновременной атаке
  
8. Какое физическое качество является ведущим для каратиста?
  - 1) выносливость
  - 2) гибкость
  - 3) скоростно-силовые способности
  - 4) сила
  
9. Что означает ката?



- 1) формализованный технический комплекс
  - 2) ударная техника ног
  - 3) тренировочный поединок
10. Родиной каратэ является:
- 1) Китай
  - 2) Япония
  - 3) Индия
  - 4) Корея
11. Особенностью тренировочного процесса в ударных видах единоборств являются:
- 1) статические нагрузки
  - 2) двигательные нагрузки
  - 3) дыхательные упражнения
12. С какого возраста рекомендуется начинать занятия каратэ ?
- 1) с 10 лет
  - 2) с 7 лет
  - 3) с 14 лет
  - 4) с 5 лет
  - 5) в зависимости от стиля и методики преподавания
13. В каком возрасте спортсмену разрешено участвовать в соревнованиях по дзю-ипон кумитэ?
- 1) с 7 лет
  - 2) с 10 лет
  - 3) с 12 лет
  - 4) с 14 лет
14. В каком возрасте спортсмену разрешено участвовать в соревнованиях по дзю – кумитэ?
- 1) с 14 лет по правилам ИТКФ  
с 12 лет по правилам WKF
  - 2) с 16 лет по правилам ИТКФ  
с 14 лет по правилам WKF
  - 3) с 13 лет по правилам ИТКФ  
с 11 лет по правилам WKF
15. Каково оптимальное количество спортсменов для группы начальной подготовки по каратэ?
- 1) 30-35 человек
  - 2) 15-20 человек
  - 3) 5-10 человек
16. Как называется форма для занятий каратэ ?
- 1) каратэги
  - 2) хакама
  - 3) катана

## **2. Вопросы для экзамена по дисциплине «Теория и методика единоборств»**

1. Характеристика единоборств как вида физкультурно-спортивной деятельности.
2. Краткий исторический очерк развитие единоборств.
3. Требования к терминологии в традиционном каратэ.
4. Принципы и закономерности, лежащие в основе единоборств.

5. Специфика тренировочного процесса в традиционном каратэ.
6. Специфика тренировочного процесса в борьбе самбо.
7. Основные принципы построения тренировочного занятия в единоборствах.
8. Использование средств ОФП и СПФ в подготовке единоборца (на примере любого вида).
9. Общие принципы выполнения болевых приемов.
10. Правила соревнований по традиционному каратэ. Критерии судейства.
11. Правила соревнований по самбо. Критерии судейства.
12. Правила соревнований по кикбоксингу. Критерии судейства.
13. Правила соревнований по Косики каратэ. Критерии судейства.
14. Соревновательные дисциплины в каратэ.
15. Методика обучения базовым техническим приемам.
16. Методика обучения средствам самообороны
17. Дыхательные упражнения. Их роль на занятиях единоборствами и принципы выполнения.
18. Методика обучения блокам.
19. Методика обучения комбинационной технике.
20. Методика обучения техник борьбы.
21. Философский и культурологический аспекты единоборств.
22. Единоборства в СССР и России. Перспективы развития единоборств.
23. Требования к оцениваемой технике в традиционном каратэ. Запрещенная техника.
24. Формирование и тренировка блокирующих поверхностей.
25. Методы тренировки основных перемещений.
26. Методы тренировки блокирующих приемов с партнером.
27. Тактическая подготовка каратистов.
28. Здоровьеформирующий аспект традиционного каратэ.
29. Оценка качества подготовки единоборца.
30. Специфика тренировочного процесса в кикбоксинге.
31. Специфика тренировочного процесса в рукопашном бое.
32. Правила соревнований по рукопашному бою.
33. Что такое «ката», их роль в тренировочном процессе каратэ.
34. Основные принципы техники айкидо.
35. Использование единоборств в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных школ.
36. Развитие единоборств в Тульской области: традиции, знаменитые спортсмены, крупные соревнования.
37. Развитие физических качеств, необходимых для подготовки единоборца (на примере любого вида).
38. Методика обучения технике безопасного падения.

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

1. *Посещение занятий.* В учебном плане по дисциплине ДО-ФФК «Теория и методика единоборств» предусмотрено 6 часов *лекций*, 48 часов *практических занятий*, 4 часа КСР, т.е. 58 академических часов. 100%-ное их посещение студентом оценивается в **20 баллов**. Каждый пропуск занятия уменьшает оценку деятельности студента на 0,5 балла.
2. *Качество самостоятельной работы.* Критериями оценивания работы студента являются:
  - ведение тетради по дисциплине (записи лекций, методических замечаний по организации занятий и т.п.) – **8 баллов**;
  - выполнение творческих заданий (оформление «картотеки двигательных действий единоборств», написание реферата и т.п.) – **10 баллов**;
  - демонстрация приобретенных педагогических навыков – организационных, методических, воспитательных – **10 баллов**.
3. Требования, предъявляемые при проведении промежуточной аттестации (**ЭКЗАМЕН**):

- участие в мероприятие факультета в качестве игрока, судьи, помощника судьи – **10 баллов**;
- проведение боев – **30 баллов**, из них:
  - а) предварительная подготовка (подготовка места проведения поединка) – **5 баллов**,
  - б) организация (владение голосом, выбор места педагога, размещение занимающихся, чёткость команд и распоряжений) – **5 баллов**,
  - в) объяснение двигательных действий единоборств (решение образовательной задачи занятия, краткость и доступность изложения информации, связь со смежными предметами, явлениями природы и т.п.) – **5 баллов**,
  - г) руководство двигательными действиями единоборств (дозировка, поддержание эмоционального фона, развитие определённого физического качества) – **5 баллов**,
  - д) судейство поединка: педагогические меры поощрения и наказания учеников для решения воспитательной задачи (поддержания дисциплины, выполнения правил поединка, справедливого выявления победителей) занятия – **5 баллов**,
  - е) подведение итогов поединка (завершение поединка, оценивание учебной деятельности занимающихся, объявление победителя, поддержка проигравших и т. п.) – **5 баллов**.
- 4. Контрольная работа – **2 балла**.
- Максимальное количество баллов, набранное студентом на дисциплине - **100 баллов**.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография / Д.С. Алхасов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. - 157 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3731-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274976> .
2. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. - Москва: Спорт, 2016. - 233 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-25-1; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461305>
3. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Григорьев А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны / А.Н. Григорьев. - Москва: РИПОЛ классик, 2013. - 256 с. - ISBN 978-5-386-05772-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227374>
2. Олимпийская энциклопедия: энциклопедия: в 5-ти т. / сост. В.Ф. Свиньин, Е.Н. Булгакова. - Новосибирск: Свиньин и сыновья, 2010. - Т. 4. Спортивные единоборства и многоборья. - 440 с. - ISBN 978-5-98502-085-4; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241972>
3. Черноусов А.В. Система реального рукопашного боя / А.В. Черноусов. - Санкт-Петербург: Антология, 2015. - Ч. 1. Основы. Техника. - 480 с.: ил. - ISBN 978-5-94962-275-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363051>

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий,

интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языковедение и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Рукопт»*»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. <http://www.rucont.ru>

- Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*»- более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. <http://www.biblio-online.ru>

#### Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «*Ист Вью*»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «*eLIBRARY.RU*»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «*КИБЕРЛЕНИНКА*»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

#### – Электронные ресурсы издательства Springer –

1. зарубежные научные журналы Springer Journals ( 1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

2. полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

- Сайт учителя физической культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.trainer.li.ru/> .

- Газета «Спорт в школе»: сайт. - Режим доступа: <http://spo.lseptember.ru/>.

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>.

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: сайт. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Теория и методика единоборств» направлена на формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим учителям, тренерам, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания различного рода образовательных учреждений. В результате изучения дисциплины, должна быть выработана способность, организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

При подготовке к лекционному занятию обучающимся необходимо ознакомиться с кратким лекционным курсом, размещенным в системе Moodle (<http://moodle.tsput.ru>).

В ходе лекционных занятий аспирантам рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Выполнение практических заданий начинается под руководством преподавателя и продолжается самостоятельно во внеаудиторных условиях. Смысл и цель практических занятий, небольших по объему, состоит в приобретении опыта использования возросшего уровня знаний для решения практических задач. В этом отношении задания имеют диагностическую ценность.

Основное внимание при изучении дисциплины должно уделяться формированию компетенций, подлежащих освоению в рамках данного предмета. По каждой из них в обобщенном виде определен перечень необходимых знаний, умений и навыков/опыта, уровни их освоения, учебных заданий, рефератов, виды текущей и промежуточной аттестации. Поскольку изучаемая дисциплина теснейшим образом связана с другими учебными предметами и практиками, то степень сформированности компетенций в рамках данного предмета является важнейшим условием качественного освоения программы высшего образовательного уровня в целом.

Основой самостоятельной работы являются представленные в рабочей программе перечень примерных контрольных вопросов и заданий, объемные требования к экзамену. В качестве форм контроля самостоятельной работы могут использоваться индивидуальные собеседования, письменный или устный экспресс-опрос, написание и защита рефератов, проведение круглых столов, дискуссий и другие виды контроля. Оценка эффективности самостоятельной работы проверяется в ходе практических занятий. В целом подготовка к занятиям ничем не отличается от подготовки по другим дисциплинам. Разница проявляется в стремлении целостного осмысления получаемого знания, постижения его интегративной сущности, концентрация внимания на проблематике исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Непременным условием при подготовке к занятиям по предмету является наличие развернутого плана по каждому вопросу, выносимому на обсуждение, достижение оперативной готовности к аргументированному изложению и отстаиванию собственных позиций, взаимодействию не только с преподавателем, но и друг другом. В качестве основных технологий обучения во время занятий могут использоваться традиционная технология, технология поэтапного формирования умственных действий, технология проблемного обучения. В своей совокупности они гарантируют высокую результативность обучения.

#### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические

материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);

- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);

- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.

5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина обеспечена специальными помещениями для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа оборудованы мультимедийным демонстрационным оборудованием, для демонстрации учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

**12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

При изучении дисциплины «Теория и методика единоборств» студент овладевает:

- профессиональной компетенцией: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1); способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4);

- дополнительные профессиональные компетенции: способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

К началу изучения дисциплины «Теория и методика единоборств» студенты должны владеть: знаниями терминологии предмета, историей возникновения и развития единоборств; теорию овладения основными техническими приемами; технологией развития основных физических качеств; особенностей применения упражнений в зависимости от возраста занимающихся; правила соревнований; умениями основных технических приемов; составлять комплексы упражнений для различных частей урока; подбирать упражнения для развития необходимых физических качеств; навыками организации и проведения уроков физической культуры с применением элементов единоборств с контингентом школьников различного возраста.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Теория и методика единоборств» относится к дисциплинам вариативной части и предусматривает формирование у студентов соответствующих умений и навыков профессиональной деятельности. Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин «Физическая культура», «Анатомия человека», «Физиология человека».

3. Объем дисциплины 5 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчик: к.п.н., доцент кафедры ТМФКиСД Кондратьев А.Н.

**13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2016-2017 учебный год**

В рабочую программу дисциплины внесены изменения в части обновления состава необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий) и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 г.

**2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий) и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.



Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

**Разработчик:**

| <b>Фамилия, имя, отчество</b> | <b>Учёная степень</b> | <b>Учёное звание</b> | <b>Должность</b>    |
|-------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|
| Кондратьев Антон Николаевич   | к.п.н.                | доцент               | доцент каф. ТМФКиСД |