Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минакова Ирина Вячеславна
Должность: декан ФГУиМО
Дата подписания: 03.09.2026 12:13:54
Уникальный программный ключ:
0ee879b70f541c56a4cd5d873b77dcd0f25a3ee300c701f9bc543eaf1fdcf65a

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
(наименование курса)
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)

направление подготовки (специальность 38.05.02
(шифр согласно ФГОС
Таможенное дело
и наименование направления подготовки (специальности)
форма обучения очная
(очная, очно-заочная, заочная

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)» является:

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Разделы дисциплины

1. Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Формирование скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Формирование выносливости.

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Формирование скоростно-силовых качеств.	Изучение техники отдельных приемов единоборств (рукопашного боя, дзюдо, самбо). Формирование скоростно-силовых качеств. Воспитание быстроты, ловкости, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо). Формирование выносливости.	Изучение связок и комбинаций приемов единоборств (рукопашного боя, дзюдо, самбо). Формирование выносливости. Воспитание скоростной и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
декан факультета государственного управления и международных отношений
(наименование ф-та полностью)
_____ И.В. Минакова
(подпись, инициалы, фамилия)
«01» 03 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 38.05.02 Таможенное дело
шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

специализация «Международное сотрудничество таможенных администраций»
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2022

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело на основании учебного плана ОПОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (специализации) «Международное сотрудничество таможенных администраций», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 «28» 02.2022г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (специализации) «Международное сотрудничество таможенных администраций» на заседании кафедры физического воспитания протокол № 12 «29» 08.2022 г.

Заведующий кафедрой
физического воспитания, к.п.н. _____ С.В. Токарева

Разработчик программы:
профессор кафедры, к.п.н., профессор _____ А.А. Хвастунов

Согласовано: на заседании кафедры таможенного дела и мировой экономики протокол № 16 от « 1 » 03 2022 г.

Заведующий кафедрой
таможенное дело и мировой экономики, к.э.н. доцент _____ Н.Е. Деркач

Директор научной библиотеки _____ В.Г. Макаровская

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (специализации) «Международное сотрудничество таможенных администраций», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «27» 02 2023г, на заседании кафедры физического воспитания протокол № 11 «05» 06 2023г.

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (специализации) «Международное сотрудничество таможенных администраций», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «27» 03 2024г, на заседании кафедры физического воспитания протокол № 12 «03» 07 2024г.

Зав. кафедрой _____ С.В. Токарева

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Международное сотрудничество таможенных администраций», на заседании кафедры физического воспитания «30» 06 2026г., протокол № 12, одобрено Ученым советом университета, протокол № 9 от 27.03.2024 г.
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____ Токарева С.В.

1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- приобретение знаний по основам теории и методики физического воспитания и здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение учебной программы и соответствующего требованиям профессиональной и других сфер жизнедеятельности;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха;
- укрепление здоровья обучаемых и воспитание у них сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и другим компонентам здорового образа жизни;
- приобретение умений организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, овладение приемами самоконтроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью:
- обучение приемам единоборств (рукопашный бой, дзюдо, самбо) и формирование профессионально-прикладных двигательных навыков;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы и специальных средств для пресечения различных противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников;
- воспитание смелости, решительности, инициативы, выдержки и психической устойчивости.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с	***Знать:*** здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ***Уметь:*** выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	учетом физиологических особенностей организма.	жизни с учетом физиологических особенностей организма ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	***Знать:*** оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ***Уметь:*** Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	***Знать:*** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности ***Уметь:*** соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Единоборства» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы специалитета. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.
Таблица 3 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0

практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5
в том числе:	
зачёт	0,5
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)		
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	Изучение техники отдельных приемов единоборств (рукопашного боя, дзюдо, самбо). Формирование скоростно-силовых качеств. Воспитание быстроты, ловкости, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	Отработка связок и комбинаций приемов единоборств (рукопашного боя, дзюдо, самбо). Формирование выносливости. Воспитание скоростной и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	Учебно-целевые поединки, спарринги (вольный бой), соревновательные бои по боксу, кикбоксингу, дзюдо, самбо, рукопашному бою, рукопашному бою (см. прил. 1). Формирование специально-прикладной физической подготовленности. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств, обеспечивает эффективность действий в целом и готовность к единоборству.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)*	Компетенции
		лек. час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8

1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).			56	У-1-12 МУ-1-3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).			82	У-1-12 МУ-1-3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3.	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).			26	У-1-12 МУ-1-3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

Таблица 4.2.1 Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	**2**	**3**
	2 семестр	
1-6	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	12
7-15	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	18
16-18	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	6
Итого за семестр		***36***
	3 семестр	
1-6	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	12
7-15	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	18
16-18	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	6
Итого за семестр		***36***
	4 семестр	
1-5	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	12
6-12	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	16
13-14	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	4
Итого за семестр		***32***
	5 семестр	
1-6	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	12

7-15	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	18
16-18	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	6
Итого за семестр		***36***
6 семестр		
1-5	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	8
6-12	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	12
13-14	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	4
Итого за семестр		***24***
ИТОГО		***164***

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
2 семестр			
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	2 семестр	14
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	2 семестр	21,9
Итого			**35,9**
3 семестр			
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	3 семестр	14
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	3 семестр	21,9
Итого			**35,9**
4 семестр			
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	4 семестр	12
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	4 семестр	19,9
Итого			**31,9**
5 семестр			
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	5 семестр	14
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	5 семестр	21,9
Итого			**35,9**
6 семестр			
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	6 семестр	8

2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	6 семестр	15,9
Итого			**23,9**
Итого			**163.5**

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путём разработки:

– методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;

– тем рефератов;

– нормативных требований к зачётам.

(типографией университета:

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

– удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Физическая культура и спорт	
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Физическая культура и спорт	
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции /этап	Показатели оценивания компетенций	Уровни сформированности компетенций		
		Пороговый (удовлетворительный)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
1	2	3	4	5
УК-7.1/ начальный, основной, завершающий	*1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД* *2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков* *3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях*	***Знать:*** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности ***Уметь:*** выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** способами и средствами организации здорового образа жизни.	***Знать:*** здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ***Уметь:*** осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом. ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	***Знать:*** принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ***Уметь:*** использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.
УК-7.2/ начальный, основной, завершающий	*1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД*	***Знать:*** оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	***Знать:*** систему планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	***Знать:*** методику воспитания физических качеств, правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях.

	2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков *3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях*	***Уметь:*** Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** способностью сочетать физическую и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности.	***Уметь:*** оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	***Уметь:*** Планировать и организовывать учебно- тренировочные занятия, применять, различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** Усвоением профессионально-прикладных навыков определения физического развития и работоспособности организма
УК-7.3/ начальный, основной, завершающий	*1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД* *2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков* *3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях*	***Знать:*** ценности, функции физической культуры в развитии общества. ***Уметь:*** соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	***Знать:*** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности ***Уметь:*** определять и пропагандировать эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности, необходимой в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** навыками организации пропаганды соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	***Знать:*** методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, необходимых в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности ***Уметь:*** пропагандировать и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** по разработке комплексов ЗОЖ для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к жизненным ситуациям и к избранной профессии.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)						
1.	Обучение технике и тактике действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическое занятие	Тестирование	*1-19*	Согласно табл.7.2
2.	Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическое занятие	Тестирование	*1-19*	Согласно табл.7.2
3.	Учебно-тренировочная практика в единоборствах (рукопашный бой, дзюдо, самбо).	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическое занятие	Тестирование	*1-19*	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации

№	Наименование норматива	Женщины					Мужчины				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Количество бросков за 15 сек	10	8	6	5	4	12	10	8	7	6
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	34	30	26	24	22	38	34	32	30	28
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	30	28	26	24	22	32	30	28	26	24
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	 6 7	 5 6	 4 5	 3 4	 2 3	 8 10	 7 9	 6 8	 5 7	 4 6
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	9	8	7	6	5	12	10	8	7	6
6.	Бег 100 м (сек)*	16,4	17,4	17,8	18.4	18.8	13.1	14.1	14.4	15.0	15.4
7.	Челночный бег 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 м (с) или челночный бег 3х10 м (с)*	22.0 27,0 8.2	22.5 29.0 8.8	23.0 31.0 9.0	23.5 33.0 9.2	24.0 35.0 9.4	16,0 24.5 7,1	16,3 25.0 7,7	16,6 25.50 8.0	16,9 26.00 8.2	17.2 26.5 8.4
8.	Прыжки в длину с места (см)*	195	180	170	160	150	240	230	220	210	200
9.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.00	44.00	48,00	57.00	б/вр
10.	Бег: 2000 м (женщины, мин., сек.) 3000 м (мужчины, мин., сек.)*	10.50	12.30	13.10	13.40	14.10	12.00	13.40	14.30	15.00	5.30
11.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	28.3

12.	Подтягивание на перекладине (девушки в висе лежа, перекладина на высоте 90 см) (кол. раз)*	18	12	10	6	4	15	12	10	7	5
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз за 1 мин.)*	40	35	30	25	20	50	45	40	35	30
16.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
17.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15					
18.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Силовое упражнение для женщин. Упражнение выполняется в течение 1 минуты:
- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:
- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью. выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Задания для контрольной проверки физической подготовленности студентов

В каждом семестре выполняется 3-5 тестов, включая 3 обязательных теста в каждом втором полугодии. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно технической

подготовки определяется по среднему количеству очков набранных во всех тестах при условии выполнения каждого теста не менее чем на одно очко.

Оценка тестов:

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	***Пороговый***	***Продвинутый***	***Высокий***
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
Баллы в таблице БРС (контрольные точки)	6	9	12

Тесты для проверки назначаются по разным физическим качествам: сила, ловкость, быстрота, выносливость и профессионально-прикладная подготовка.

Ежемесячно (4 раза в семестр) формируется оценка работы студента за истекший период работы (проставляется контрольная точка): максимальное количество баллов – 16 из них: за посещаемость – 4 балла (0,5 балла за каждое посещение занятия) успеваемость (сдача тестов) - 12 баллов. В конце семестра баллы суммируются. Для допуска к сдаче промежуточной аттестации студент обязан набрать не менее 24 баллов (без учета баллов за посещаемость и премиальных баллов) при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме. Для зачета необходимо набрать 50 и более баллов.

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов.

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Единоборства	*2 семестр*			
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Единоборства	*3 семестр*			
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	

ИТОГО	**24**		**100**	
Единоборства	*4 семестр*			
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Единоборства	*5 семестр*			
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Единоборства	*6 семестр*			
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Эзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Захарова Л. В.Физическая культура [Текст] : учебник / Л.В. Захарова [и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и

др. – Красноярск: СФУ, 2017.– 612с. – Режимдоступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов /[И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - http: biblioclub.ru

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Зацепин, В.И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

4. Зацепин, В.И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

5. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

6. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

7. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтояров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

8. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтояров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

9. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Текст]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск: ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

10. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск: ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

11. Хвастунов, А.А. Использование упражнений физкультурно-оздоровительных систем при организации самостоятельных занятий физической культурой. [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост. А. А. Хвастунов, С. В. Красноруцкий, С.В.Токарева. - Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2021.- 167 с.

12. Хвастунов, А.А. Использование упражнений физкультурно-оздоровительных систем при организации самостоятельных занятий физической культурой. [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. А. А. Хвастунов, С. В. Красноруцкий, С.В.Токарева. - Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2021.- 167 с.

8.3 Перечень методических указаний

1. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П. Чурилов, А. А. Хвастунов; Министерство образования и науки РФ. – Курск : ЮЗГУ, 2010. - 156 с.

2. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / ЮЗГУ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с.

3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:
Теория и методика физической культуры
Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http://www.sport.pu.ru/ - спортивный портал
http://ftrainer.narod.ru - сайт учителя физической культуры
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств
http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/ - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Программный учебный материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (циклы), состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности. За структурную единицу модели физической подготовки принимается макроцикл длительностью четыре месяца, то есть один семестр. В этой связи в каждом году обучения выделяются два самостоятельных макроцикла подготовки. В свою очередь, они состоят из трех мезоциклов (блоков) концентрированной учебно-тренировочной нагрузки. Наглядно модель физической подготовки представлена на рис.1.

На рис.1 в верхних трех блоках обозначены этапы специальной физической подготовки по единоборствам, в средних - соответствующие этапы формирования физической подготовленности. Одновременно с развитием физических качеств в макроцикле последовательно формируется технико-тактический потенциал, обеспечивающий выполнение приемов единоборств.

Рис. 1 Схема организации обучения

Основными видом аудиторной работы студентов при обучении являются практические занятия. На них излагаются и разъясняются основные понятия, теоретические и практические проблемы, разучивается и совершенствуется техника выполнения приемов единоборств и физические качества обучающихся, даются рекомендации для самостоятельной работы. Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении учебного материала.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя зарядка, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в удобной и легкой спортивной одежде. Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Рекомендуется выполнять специальные подготовительные упражнения из единоборств. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом и т.п.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба; упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильному *выполнению дыхания.* Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение**.** В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнений различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гирями, штангой, ядром, выполнить прыжковые упражнения и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.). При отсутствии тренажеров, спортивного инвентаря можно выполнять упражнения с самосопротивлением, изометрические упражнения и т.п.

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия.

Их можно проводить индивидуально или в группе. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию специальных качеств, связанных с занятием единоборствами и совершенствованию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части изучаются спортивная техника и тактика действий при выполнении приемов, осуществляется совершенствование физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине спортивный комплекс университета располагает следующей материальной базой, включая спортивный инвентарь и оборудование:
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;
- 2 зала единоборств;
- зал общей физической подготовки (ОФП);
- спортивный клуб;
- стадион;
- открытая гимнастическая площадка.

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:
- перчатки для рукопашного боя;
- перчатки боксерские;
- щитки на голень и подъем;
- макет пистолета тренировочный;
- нож резиновый тренировочный;
- шлемы боксерские;
- бандажи защитный паховый мужские и женские;
- защитный нагрудник женский;
- лапы боксерские;
- груши боксерские;
- скакалки;
- медицинболы;
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- столы теннисные;
- гири; гантели, штанги;
- стойки баскетбольные,
- диски для тяжелой атлетики 5, 10, 15, 20 кг;
- сетка волейбольная; о
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая

Приложение 1

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по единоборствам

среди мужчин и женщин в ВУЗе

ВВЕДЕНИЕ

Положение о проведении соревнований по единоборствам среди мужчин и женщин в учебных группах ВУЗов составлено в соответствии:

с государственным образовательным стандартом профессионального образования;

- квалификационными характеристиками выпускников образовательных учреждений,

- примерной программой физической подготовки в образовательных учреждениях России.

- правилами единоборств (рукопашного боя, дзюдо, самбо).

ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:

- формирование готовности к самозащите.

ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:

- совершенствование навыков выполнения приемов рукопашного боя, в т.ч. после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным;
- выявление сильнейших спортсменов группы по рукопашному бою;
- повышение спортивного мастерства и выполнение разрядных требований по рукопашному бою;
- пропаганда физической культуры и спорта, как важного средства укрепления здоровья, повышения и физической подготовленности студентов;
- воспитание положительных морально-волевых качеств личности студентов.

ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся во время занятий в спортивном зале ВУЗа.

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее и непосредственное руководство по организации и проведению соревнований осуществляют ППС кафедры физического воспитания (ФВ).

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Судейство соревнований обеспечивается преподавателями кафедры ФВ, проводящими занятия и студентами, имеющими соответствующую подготовку.

ПОРЯДОК МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ И МЕДИКО-САНИТАРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Медицинский контроль и медико-санитарное обеспечение соревнований возлагается на медицинский пункт ВУЗа.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Взвешивание и жеребьевка участников соревнований проводятся во время, указанное преподавателем, но не позднее дня, предшествующего дню соревнований.

Организация соревнований:

10-15 мин. - общая разминка (проводится преподавателем или студентами, проходящими подготовку по программе обучения инструкторов);

5 мин. - доведение порядка и организации проведения соревнований;

50 мин. - проведение поединков;

5-10 мин. – подведение итогов соревнований (объявляются победители соревнований, в рабочем журнале каждому студенту записывается количество проведенных боев и побед в них, выставляются оценки).

СОРЕВНОВНИЯ

по упрощенным правилам самбо и дзюдо

УЧАСТНИКИ

В соревнованиях принимают участие все студенты учебной группы по весовым категориям, установленным в Правилах соревнований по рукопашному бою. Студенты, имеющие по рукопашному бою, борьбе самбо и дзюдо квалификацию первого спортивного разряда и выше, участвуют в соревнованиях в качестве судей.

Форма одежды:

костюм рукопашного боя, кимоно,

красный и синий пояса,

защитная раковина,

допускается наличие капы.

ХАРАКТЕР И СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования личные, проводятся по упрощенным Правилам соревнований по рукопашному бою. Их изменения заключаются в следующем:

в бою исключается ударная техника руками и ногами;

время проведения поединка – 3 мин., секундомер выключается только на время длительных остановок;

в стойке время борьбы в захвате неограниченно;

в партере бой продолжается до тех пор, пока существует реальная угроза выполнения технического действия (удержания, болевого, удушающего), но не более 1 минуты;

отдых между боями не менее 5 мин.

Система проведения соревнований (с выбыванием или круговая) определяется преподавателем в зависимости от количества участников в весовой категории. Одновременно на ковре могут вести поединок несколько пар.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обеспечение соревнований необходимым имуществом возлагается на ППС кафедры ФВ.

№ п/п	Имущество	Количество
1.	Костюм для рукопашного боя, кимоно	у всего л/с
2.	Пояса (красный, синий)	по 4 шт.
3.	Манжеты (красный, синий)	по 3 шт.

4.	Раковины	8 шт.
5.	Протоколы	15 шт.
6.	Ручки	3 шт.
7.	Табло с карточками	2 шт.
8.	Стол	2 шт.
9.	Стулья	4 шт.
10.	Секундомеры	4 шт.
11.	Свисток	2 шт.
12.	Рабочий журнал	1 шт.

СОРЕВНОВНИЯ

по упрощенным правилам бокса

УЧАСТНИКИ

В соревнованиях принимают участие все студенты учебной группы по весовым категориям, установленным в Правилах соревнований по рукопашному бою. Студенты, имеющие по рукопашному бою, боксу и кикбоксингу квалификацию первого спортивного разряда и выше, участвуют в соревнованиях в качестве судей.

Форма одежды:

костюм рукопашного боя, кимоно,

красный и синий пояса,

защитная раковина,

боксерские шлем и перчатки,

защитные щитки на ноги,

допускается наличие капы.

ХАРАКТЕР И СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования личные, проводятся по упрощенным Правилам соревнований по рукопашному бою. Их изменения заключаются в следующем:

в бою используются только удары руками;

время проведения поединка – 3 мин., секундомер выключается только на время длительных остановок;

отдых между боями не менее 5 мин.

Система проведения соревнований (с выбыванием или круговая) определяется преподавателем в зависимости от количества участников в весовой категории. Одновременно на ковре могут вести поединок несколько пар.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обеспечение соревнований необходимым имуществом возлагается на ППС кафедры ФВ.

№ п/п	Имущество	Количество
1.	Костюм для рукопашного боя, кимоно	у всего л/с
2.	Пояса (красный, синий)	по 4 шт.

3.	Манжеты (красный, синий)	по 3 шт.
4.	Шлемы (красный, синий)	по 4 шт.
5.	Раковины	8 шт.
6.	Нагрудники, жилеты	4 шт.
7.	Перчатки для бокса	8 шт.
8.	Протоколы	15 шт.
9.	Ручки	3 шт.
10.	Табло с карточками	2 шт.
11.	Стол	2 шт.
12.	Стулья	4 шт.
13.	Секундомеры	4 шт.
14.	Свисток	2 шт.
15.	Рабочий журнал	1 шт.

СОРЕВНОВНИЯ

по упрощенным правилам кикбоксинга

УЧАСТНИКИ

В соревнованиях принимают участие все студенты учебной группы по весовым категориям, установленным в Правилах соревнований по рукопашному бою. Студенты, имеющие по рукопашному бою, боксу и кикбоксингу квалификацию первого спортивного разряда и выше, участвуют в соревнованиях в качестве судей.

Форма одежды:

костюм рукопашного боя, кимоно;

красный и синий пояса,

защитная раковина,

боксерские шлем и перчатки,

защитные щитки на ноги,

допускается наличие капы.

ХАРАКТЕР И СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования личные, проводятся по упрощенным Правилам соревнований по рукопашному бою. Их изменения заключаются в следующем:

в бою используются только удары руками и ногами;

время проведения поединка – 3 мин., секундомер выключается только на время длительных остановок;

отдых между боями не менее 5 мин.

Система проведения соревнований (с выбыванием или круговая), определяется преподавателем в зависимости от количества участников в весовой категории. Одновременно на ковре могут вести поединок несколько пар.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обеспечение соревнований необходимым имуществом возлагается на ППС кафедры ФВ.

№ п/п	Имущество	Количество
1.	Костюм для рукопашного боя, кимоно	у всего л/с
2.	Пояса (красный, синий)	по 4 шт.
3.	Манжеты (красный, синий)	по 3 шт.
4.	Шлемы (красный, синий)	по 4 шт.

5.	Щитки	4 пары
6.	Раковины	8 шт.
7.	Нагрудники, жилеты	4 шт.
8.	Перчатки для бокса	8 шт.
9.	Протоколы	15 шт.
10.	Ручки	3 шт.
11.	Табло с карточками	2 шт.
12.	Стол	2 шт.
13.	Стулья	4 шт.
14.	Секундомеры	4 шт.
15.	Свисток	2 шт.
16.	Рабочий журнал	1 шт.

СОРЕВНОВНИЯ

по упрощенным правилам рукопашного боя

УЧАСТНИКИ

В соревнованиях принимают все студенты учебной группы по весовым категориям, установленным в Правилах соревнований по рукопашному бою. Студенты, имеющие по рукопашному бою, борьбе самбо, дзюдо, боксу и кикбоксингу квалификацию первого спортивного разряда и выше, участвуют в соревнованиях в качестве судей.

Форма одежды:

костюм рукопашного боя, кимоно,

красный и синий пояса,

перчатки для рукопашного боя,

боксерский шлем ,

защитные щитки на ноги,

допускается наличие капы.

ХАРАКТЕР И СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования личные, проводятся по упрощенным Правилам соревнований по рукопашному бою. Их изменения заключаются в следующем:

время проведения поединка – 3 мин., секундомер выключается только на время длительных остановок;

отдых между боями не менее 5 мин.

Система проведения соревнований (с выбыванием или круговая), определяется преподавателем в зависимости от количества участников в весовой категории. Одновременно на ковре могут вести поединок несколько пар.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обеспечение соревнований необходимым имуществом возлагается на ППС кафедры ФВ.

№ п/п	Имущество	Количество
1.	Костюм рукопашного боя, кимоно	у всего л/с
2.	Пояса (красный, синий)	по 4 шт.
3.	Манжеты (красный, синий)	по 3 шт.
4.	Шлемы (красный, синий)	по 4 шт.
5.	Щитки	4 пары
6.	Раковины	8 шт.

7.	Нагрудники, жилеты	4 шт.
8.	Перчатки для рукопашного боя	8 шт.
9.	Протоколы	15 шт.
10.	Ручки	3 шт.
11.	Табло с карточками	2 шт.
12.	Стол	2 шт.
13.	Стулья	4 шт.
14.	Секундомеры	4 шт.
15.	Свисток	2 шт.
16.	Рабочий журнал	1 шт.

СОРЕВНОВНИЯ

по упрощенным правилам рукопашного боя на фоне повышенных физической и психологической нагрузок

УЧАСТНИКИ

В соревнованиях принимают все студенты учебной группы по весовым категориям, установленным в Правилах соревнований по рукопашному бою. Студенты, имеющие по рукопашному бою, борьбе самбо, дзюдо, боксу и кикбоксингу квалификацию первого спортивного разряда и выше, участвуют в соревнованиях в качестве судей.

Форма одежды:

костюм рукопашного боя,

красный и синий пояса,

защитная раковина,

перчатки для рукопашного боя,

боксерский шлем,

защитные щитки на ноги,

допускается наличие капы.

ХАРАКТЕР И СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования личные, проводятся по упрощенным Правилам соревнований по рукопашному бою. Их изменения заключаются в следующем:

- перед рукопашным поединком студенты проходят полосу препятствий или пробегают дистанцию, установленную преподавателем бегом или на лыжах

- выполняют приемы (каждый из них оценивается отдельно) задержания вооруженного и невооруженного противника,

- время проведения поединка – 3 мин., секундомер выключается только на время длительных остановок;

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обеспечение соревнований необходимым имуществом возлагается на ППС кафедры ФВ.

№ п/п	Имущество	Количество
1.	Костюм рукопашного боя, кимоно	у всего л/с
2.	Пояса (красный, синий)	По 4 шт.
3.	Манжеты (красный, синий)	По 3 шт.
4.	Шлемы (красный, синий)	По 4 шт.
5.	Щитки	4 пары

6.	Раковины	8 шт.
7.	Нагрудники, жилеты	4 шт.
8.	Перчатки для рукопашного боя	8 шт.
9.	Пистолеты резиновые	2 шт.
10.	Ножи резиновые	2 шт.
11.	Табло с карточками	2 шт.
12.	Секундомеры	4 шт.
13.	Полоса препятствий	2 направления
14.	Свисток	2 шт.
15.	Стол	2 шт.
16.	Стулья	2 шт.
17.	Ручки	4 шт.
18.	Протоколы	15 шт.
19.	Рабочий журнал	1 шт.

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме-нённых	заменён-ных	аннулиро-ванных	новых			