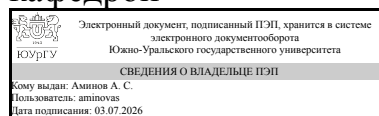


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



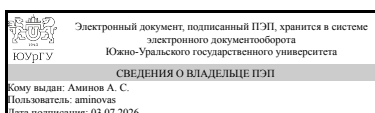
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.04.02 Единоборства
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Спортивная подготовка
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

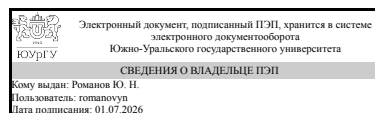
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
д.биол.н., проф., профессор



Ю. Н. Романов

1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины: овладение практическими умениями и навыками техники и тактики единоборств, необходимыми для профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях, в ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных клубах, специализированных школах-интернатах спортивного профиля, в различных производственных коллективах. Задачи дисциплины. 1. Овладеть знаниями основ теории и методики единоборств; 2. Овладеть методикой проведения учебно-тренировочных занятий по единоборствам; 3. Изучить основы соревновательной деятельности в единоборствах.

Краткое содержание дисциплины

Общие основы теории и методики единоборств. Сущность единоборств, их роль в системе физического воспитания. Прикладное значение единоборств. Классификация и систематика единоборств. Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии единоборств. Классификация элементов техники единоборств: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанции. Основные термины единоборств. Классификация спортсменов в единоборствах по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Задачи урока, структура и виды уроков. Характерные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий по единоборствам. Основные методические приемы, принимаемые при реализации целей и задач учебно-тренировочных занятий в единоборствах. Общие понятия о технике единоборств, как совокупности принципов защиты и нападения. Определение техникой единоборств. Техника как система движений единоборца, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. Особенности техники ведения боя с левой. Тактика как искусство ведения боя. Значение тактики для достижения успеха. Планирование боя. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданности и случайности. Характеристика тактических задач в ходе боя. Тактические ситуации в бою. Тактика, тактическое мышление единоборца и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений. Значение соревнований в единоборствах. Характеристика, система, условия проведения соревнований в единоборствах.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-4 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов многолетнего тренировочного процесса	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в единоборствах; методики обучения технике спортивных

	дисциплин (упражнений) в единоборствах; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в единоборствах; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в единоборствах Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по единоборствам; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по единоборствам; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по единоборствам в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по единоборствам с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, санитарно-гигиенических условий Имеет практический опыт: планирования учебно-тренировочных занятий по единоборствам
ПК-6 Способностью отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся	Знает: основные принципы и методы управления тренировочным процессом в единоборствах; различные подходы к тренировкам в единоборствах, включая физическую подготовку, технические и тактические аспекты; современные научные исследования и методики, применяемыми в подготовке спортсменов в единоборствах; влияние психологических факторов на результаты тренировок и соревнований Умеет: анализировать и отбирать рациональные методики тренировок в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся; разрабатывать и адаптировать тренировочные планы с учетом специфики различных видов единоборств; оценивать эффективность применяемых методик и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; прогнозировать результаты внедрения новых методик и их влияние на подготовку спортсменов
ПК-7 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по его совершенствованию	Знает: основные принципы и методики организации тренировочного процесса в единоборствах, включая различные стили и их специфику; периодизацию тренировок и программы адаптации в зависимости от уровня спортсменов и их целей; с психолого-педагогические аспекты обучения единоборствам, включая методы мотивации и формирование устойчивых навыков;

	современные подходы к оценке физической подготовки и технико-тактической готовности спортсменов, а также методы анализа результатов соревнований Умеет: проводить анализ текущих тренировочных и образовательных процессов в области единоборств; разрабатывать обоснованные рекомендации по совершенствованию тренировочных методик и образовательных программ на основе анализа собранных данных; применять различные инструменты для сбора информации о тренировочном процессе; адаптировать образовательные программы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, включая их уровень подготовки, возрастные группы и цели в единоборствах Имеет практический опыт: в анализе тренировочных программ в единоборствах
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Основы тренерского мастерства, Методология спортивной тренировки	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Методология спортивной тренировки	Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнований в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения

	тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии, терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов, определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС
Основы тренерского мастерства	Знает: спортивную этику, основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, основы их психодиагностики, а также этапы профессионального становления и саморазвития в спортивного тренера; основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения, формы организации тренировочного и образовательного процессов, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией, способы выявления интересов обучающихся; техники и приемы вовлечения обучающихся в образовательную деятельность Умеет: развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта,

	стимулировать к спортивному самосовершенствованию; обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря, определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения профессиональной деятельности тренера, выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов, мотивировать обучающихся к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности Имеет практический опыт: формирования положительной самооценки занимающихся, уверенности в собственных силах, самоанализа способов и результатов своих профессиональных действий, эффективного общения, диагностики по определению психологического климата в спортивном коллективе, сбора и анализа информации о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		7
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	53,75	53,75
Подготовка к практическим занятиям	17,75	17.75
Подготовка к зачету	18	18
Основная терминология, используемая в единоборствах.	6	6
Тактические формы ведения схватки в борьбе.	6	6
Методика обучения технике ударов ногами	6	6
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	История развития единоборств.	2	1	1	0
2	Классификация и систематика и терминология единоборств.	3	1	2	0
3	Классификация стоек и передвижений в единоборствах.	3	1	2	0
4	Технико-тактические действия в единоборствах.	3	1	2	0
5	Классификация тактических действий в ударных видах единоборств.	3	1	2	0
6	Техника атакующих действий ударов руками в единоборствах.	4	2	2	0
7	Техника защитных действий от ударов руками и ногами в единоборствах.	4	2	2	0
8	Техника атакующих действий борьбы в стойке.	4	2	2	0
9	Методика обучения ударной технике контратакующих действий в единоборствах	4	2	2	0
10	Проявление физических качеств в ударных видах единоборства.	4	2	2	0
11	Обучение технике контратакующих действий в борьбе в стойке.	3	1	2	0
12	Классификация технико-тактических действий в борьбе	2	0	2	0
13	Проявление физических качеств в различных видах борьбы.	2	0	2	0
14	Техника атакующих действий ударов ногами в единоборствах.	2	0	2	0
15	Техника атакующих действий борьбы в партере.	2	0	2	0
16	Техника защитных действий борьбы в стойке.	2	0	2	0
17	Техника защитных действий борьбы в партере.	1	0	1	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол- во часов
1	1	Сущность единоборств, его задачи и место в системе физического воспитания. Прикладное значение единоборств. Сведения о развитии единоборств в стране.	1
2	2	Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии. Международная терминология, иностранные термины в единоборствах.	1
3	3	Классификация элементов техники бокса: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанции. Основные термины бокса. Требования к отечественной терминологии. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.	1
4	4	Техника как система движений единоборца, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий.	1
5	5	Основные понятия тактики единоборств. Элементы тактики: разведка,	1

		маскировка, подготовительные действия. Принятие и проведение решений в ходе ведения боя.	
6	6	Методика обучения прямым ударам руками, ударам сбоку и снизу. Методика обучения прямым, боковым ударам ногами, ударам с разворота.	2
7	7	Методика обучения защитным действиям от прямых ударов руками от ударов руками сбоку и снизу. Методика обучения защитным действиям от прямых, боковых ударов ногами, от ударов с разворота.	2
8	8	Методика обучения броскам в стойке. Методика обучения удержаниям, болевым, переворотам в партере.	2
9	9	Методика обучения защитным действиям от захватов. Методика обучения уходам с болевых, удержаний.	2
10	10	Методика обучения контратакующим действиям от прямых ударов руками от ударов руками сбоку и снизу. Методика обучения контратакующим действиям от прямых, боковых ударов ногами, от ударов с разворота. Методика обучения контратакующим действиям от бросков в стойке. Методика контратакующим действиям в партере.	2
11	11	Характеристика физических качеств единоборца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации.	1

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Основные понятия тактики единоборств.	1
2	2	Элементы тактики: разведка, маскировка, подготовительные действия. Принятие и проведение решений в ходе ведения боя.	2
3	3	Методика обучения стойкам, передвижениям в единоборствах. Обучение стойкам и перемещениям обычным шагом, приставным шагом. скачками.	2
4	4	Обучение технике прямых, боковых ударов руками и ударов снизу.	2
5	5	История развития единоборств.	2
6	6	Сочетание ударов руками в атакующих действиях. Обучение технике прямых, боковых ударов ногами и ударов снизу. Сочетание ударов ногами в атакующих действиях.	2
7	7	Обучение технике защит от прямых, боковых ударов руками и ударов снизу.	2
8	8	Комбинированные защиты от ударов руками. Обучение технике защит от прямых, боковых ударов ногами и ударов снизу. Комбинированные защиты от ударов ногами.	2
9	9	Методика обучения технике борьбы в партере	2
10	10	Методика обучения технике бросков через бедро, через плечо, подсадом.	2
11	11	Методика обучения подножкам и зацепам. Обучение удержаниям сбоку, поперек, со стороны головы. Обучения болевым приемам. поперек, сбоку.	2
12	12	Методика обучения защитным технико - тактическим действиям в борьбе стоя.	2
13	13	Методика обучения освобождения от захватов в борьбе стоя. Обучение уходам с удержаний поперек, сбоку, со стороны головы. Обучение срывов захватов и уходам при выполнении болевых приемов в партере.	2
14	14	Обучение встречным и ответным контратакующим действиям ударами руками. Обучения встречным и ответным контратакующим действиям ударами ногами.	2
15	15	Методика обучения контратакующим действием от бросков через бедро, плечо, передняя подножка. Методика обучения контратакующим действием	2

		от бросков зацепами.	
16	16	Методика развития физических качеств единоборца: силы, быстроты, выносливости.	2
17	17	Методика развития физических качеств единоборца: ловкости, гибкости, координации.	1

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к практическим занятиям	ЭУМД: №1 С. 7-25, №2 С. 15-33, №3 с. 10-27, №4 с. 35-44, №5 с. 23-45.	7	17,75
Подготовка к зачету	Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика. [Электронный ресурс] / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2009. — 767 с. (Глава 1, стр 30-35)	7	18
Основная терминология, используемая в единоборствах.	Санников, В.А. Теория и методика Бокса: учебное пособие. [Электронный ресурс] / В.А. Санников, В.В. Воропаев. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 261 с. (Глава 2, стр.101-152).	7	6
Тактические формы ведения схватки в борьбе.	Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие / Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. - 84 с. (Глава 1, с. 6-53)	7	6
Методика обучения технике ударов ногами	Салугин, Ф.В. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге : учеб. пособие. [Электронный ресурс] / Ф.В. Салугин, М.Х. Спатаева, В.Г. Турманидзе, В.Г. Турманидзе. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2016. — 74 с. (Глава 1, стр 12-35).	7	6

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитыва
------	----------	--------------	-----------------------	-----	------------	---------------------------	---------

			мероприятия				- ется в ПА
1	7	Бонус	Участие в соревнованиях по единоборствам	-	15	15 - стать призёром соревнований 10 - стать участником соревнований 5 - участие в судействе соревнований по единоборствам	зачет
2	7	Текущий контроль	Задание № 1	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методик обучения, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики обучения, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
3	7	Текущий контроль	Задание № 2	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта классификаций, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант схемы классификации, а также представлен авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант схемы классификации с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
4	7	Текущий контроль	Задание № 3	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методики обучения прямым ударам, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики обучения, а также представлен	зачет

						авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	
5	7	Текущий контроль	Задание № 4	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методики обучений апперкотов, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант классификации с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
6	7	Текущий контроль	Задание № 5	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методики обучения боковым ударам, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
7	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 1: Основные понятия о единоборствах	5	11	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	зачет
8	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 2: Спортивные единоборства как социально-педагогическая система	5	9	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов.	зачет

9	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 3: Отличительные особенности восточных единоборств (ВЕ).	5	5	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов.	зачет
10	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 4: Классификация ВЕ.	5	5	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	зачет
11	7	Текущий контроль	Тест	10	20	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	зачет
12	7	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	Порядок начисление баллов на зачете: При ответе на вопрос обучающийся аргументированно и правильно излагает материал, опираясь на знания и жизненный опыт; приводит не менее трёх примеров, выражает собственное мнение и понимание по проблеме, сформулированной в вопросе; даёт развёрнутый ответ, выходящий за рамки лекционного материала; ответ ясен, конкретен, однозначен; ответ содержит чёткие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса - 2 балла; при ответе приводит два примера; мнение выражает формально, то есть с установкой согласен или несогласен; обучающийся поверхностно рассуждает на предложенную тему вопроса, отклоняется от основной проблемы, сформулированной в вопросе; при ответе есть неточности; демонстрирует только знание материалов лекций; ответы на вопрос содержат нечёткие, размытые формулировки определений, прямо касающихся указанного вопроса; речь обучающегося характеризуется бедностью словаря и однообразием грамматического строя речи - 1 балл; обучающийся при ответе на вопрос не выразил собственного мнения; не привёл аргументов; при ответе на вопрос уходит от темы при ответе на вопрос; на вопрос отвечает неправильно; демонстрирует незнание даже материала лекций; ответы неясны, неконкретны, содержат неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или вообще не может дать; демонстрирует низкое качество речи, которое существенно затрудняет понимание смысла его ответов - 0 баллов.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачёт проводится в виде устного опроса. Студенту даётся 2 вопроса из списка. На подготовку выделяется не более 20 минут. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПК-4	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в единоборствах; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в единоборствах; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в единоборствах				+		++		+++	+		+	+
ПК-4	Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по единоборствам; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по единоборствам; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по единоборствам в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по единоборствам с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, санитарно-гигиенических условий				+		++		+++	+		+	+
ПК-4	Имеет практический опыт: планирования учебно-тренировочных занятий по единоборствам			+			++		+++	+		+	+
ПК-6	Знает: основные принципы и методы управления тренировочным процессом в единоборствах; различные подходы к тренировкам в единоборствах, включая физическую подготовку, технические и тактические аспекты; современные научные исследования и методики, применяемыми в подготовке спортсменов в единоборствах; влияние психологических факторов на результаты тренировок и соревнований						++++		++++			+	+
ПК-6	Умеет: анализировать и отбирать рациональные методики тренировок в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся; разрабатывать						++++		++++			+	+

1. Еганов В.А. Комплексная индивидуальная оценка подготовленности кикбоксеров: учебное пособие для студентов, аспирантов, спортсменов и тренеров. – Челябинск: ЮУрГУ, 2008. – 35 с.
2. Еганов, В.А. Прикладное дзюдо на начальном этапе обучения : учебное пособие. – Челябинск : ЮУрГУ, 2010. – 59 с.
3. Романов Ю.Н. Мониторинг психофизиологического потенциала кикбоксёров в многолетней системе интегральной подготовки: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. - 219 с.
4. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019, - 84 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Еганов В.А. Комплексная индивидуальная оценка подготовленности кикбоксеров: учебное пособие для студентов, аспирантов, спортсменов и тренеров. – Челябинск: ЮУрГУ, 2008. – 35 с.
2. Еганов, В.А. Прикладное дзюдо на начальном этапе обучения : учебное пособие. – Челябинск : ЮУрГУ, 2010. – 59 с.
3. Романов Ю.Н. Мониторинг психофизиологического потенциала кикбоксёров в многолетней системе интегральной подготовки: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. - 219 с.
4. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019, - 84 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Журналы	eLIBRARY.RU	Близнюк, А. А. Ударные единоборства в составе спортивных единоборств / А. А. Близнюк, И. Г. Малазона, С. Ю. Мальцев // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 18-19. – EDN UVOLBC. https://elibrary.ru/item.asp?id=35353935
2	Журналы	eLIBRARY.RU	Максименко, В. М. Формирование спортивного стиля жизни студентов за счет популяризации в вузах смешанных единоборств / В. М. Максименко // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 20 сентября 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 239-241. – EDN AKLJUK. https://elibrary.ru/item.asp?id=49490427
3	Журналы	eLIBRARY.RU	Джалилов, С. А. Совокупность критериев и методов оценки физической, технической и тактической готовности спортсменов в

			единоборствах / С. А. Джалилов, В. В. Аржаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2024. – № 3. – С. 127-134. – EDN АВНМЕК. https://elibrary.ru/item.asp?id=68604887
4	Журналы	eLIBRARY.RU	Николаев, П. П. Восточные единоборства: особенности и влияние на организм человека / П. П. Николаев, К. А. Бабаян, А. В. Левченко // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 2(17). – С. 76-80. – DOI 10.46554/OlymPlus.2023.2(17).pp.76. – EDN OUYTGP. https://elibrary.ru/item.asp?id=54298840
5	Журналы	eLIBRARY.RU	Селезнева, Ю. В. Антиципация и ее развитие у спортсменов единоборств / Ю. В. Селезнева // Вестник науки. – 2025. – Т. 2, № 1(82). – С. 899-904. – EDN СМРСХУ. https://elibrary.ru/item.asp?id=79562778
6	Журналы	eLIBRARY.RU	Особенности развития выносливости у представителей разных видов восточных единоборств / В. Ю. Карпов, В. И. Шарагин, А. В. Доронцев, Г. Г. Щеглов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11(225). – С. 189-193. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p189-193. – EDN IUINZY. https://elibrary.ru/item.asp?id=59312617
7	Журналы	eLIBRARY.RU	Джалилов, С. А. Обоснование воздействия болевых приемов борьбы на организм спортсменов в единоборствах технико-тактической подготовки / С. А. Джалилов, В. В. Аржаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2025. – № 1. – С. 15-20. – EDN KVDOSR. https://elibrary.ru/item.asp?id=80470834
8	Журналы	eLIBRARY.RU	Средства повышения эффективности ударной техники в смешанных единоборствах / Е. Е. Пастушенко, С. К. Асрян, М. М. Умаров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10(224). – С. 315-318. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p315-319. – EDN XDWTNI. https://elibrary.ru/item.asp?id=56683698
9	Журналы	eLIBRARY.RU	Сапрыкина, А. М. Цифровые технологии в единоборствах в России / А. М. Сапрыкина // Теория и практика управления: ответы на вызовы цифровой экономики : материалы XIV Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов, Москва, 08 декабря 2023 года. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 501-503. – EDN OUIOZH. https://elibrary.ru/item.asp?id=68525354
10	Журналы	eLIBRARY.RU	Баранов, Д. В. Современные тенденции развития единоборств (на примере бокса) / Д. В. Баранов // Инновационные научные исследования. – 2020. – № 12-3(2). – С. 120-126. – DOI 10.5281/zenodo.4442048. – EDN QRYHFQ. https://elibrary.ru/item.asp?id=45838304

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	120 (ДС)	Основное оборудование: ринг на помосте 7 х 7 метров, мешки боксёрские, груши, скакалки, набивные мячи, панорамное зеркало, два мягких покрытия 9 х 9 м, 5 х 5 м.
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, микрофон, колонки, экран, проектор
Самостоятельная работа студента	01 (1)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь