



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ В.В. Сенченко

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Н.Н. Мухамедьяров

02 апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.10.05 «Единоборства»**

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.10.05 «Единоборства» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель
рабочей программы _____ Л.А. Османов
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
от 02 марта 2026 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования
от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК _____ Л.И. Аббасова
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.10.05 «Единоборства» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическое культура».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– формирование комплекса знаний, умений и навыков в области единоборств, осознанного отношения к занятиям спортивными единоборствами, а так же формирование правовой грамотности, как важной составляющей его профессиональной компетентности.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

– изучить основные средства и методы развития специальных физических качеств, теорию и методику обучения тактическим действиям в единоборстве.

– совершенствовать технические навыки в единоборствах.

– приобрести необходимые знания, умения и навыки для ведения самостоятельной педагогической и организационной работы по спортивным играм, используемым в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.О.10.05 «Единоборства» направлен на формирование следующих компетенций:

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

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
- нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Уметь:

- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
- соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Владеть:

- способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
- знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.10.05 «Единоборства» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(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)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.зан.	практ.зан.	сем.зан.	ИЗ		
7	72	2	38	6		32			34	ЗаО
Итого по ОФО	72	2	38	6		32			34	

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Раздел 1.															
История возникновения единоборств	4	2					2								практическое задание
Правила соревнований в различных видах борьбы	4	2					2								практическое задание
Правила соревнований в контактных видах единоборств	6	2					4								практическое задание
Раздел 2.															
Базовые действия: Усвоение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.	6			4			2								практическое задание
Стойки: Фудо Дачи, Дзенкутсу Дачи, Мусуби Дачи, Санчин Дачи, Кокутсу Дачи, Хейко Дачи, Киба Дачи под 90 и 45 градусов, Шико дачи, Джу-Камае. С учетом левосторонних и правосторонних стоек. Передвижения: Одиночные шаги в стойках :Дзенкутсу Дачи; Санчин Дачи, Киба Дачи ,Санчин Дачи, Кокутсу Дачи, ДжуКамае. Слитные шаги на 3-5 шагов; Приставной шаг в стойках. Смена направлений; Передвижение в лево – в право; Перемещение методом шаг,подшаг,свич,прыжок,подскок; Разножка - быстрая смена стоек ; Шаги вперед - назад с выполнением блоков и ударов руками, одноименными и разноименными стойками на	4			2			2								практическое задание

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
каждый шаг; Дистанции: дальняя, средняя, ближняя.															
Борьба стоя	8			2			6								практическое задание
Борьба лежа	8			6			2								практическое задание
Болевые приемы	4			2			2								практическое задание
Удушающие приемы	4			2			2								практическое задание
Тренировочные спаринги по каратэ и боксу	4			2			2								практическое задание
Тренировочные спаринги по борьбе	4			2			2								практическое задание
Силовые упражнения	6			4			2								практическое задание
Отработка техники защиты	4			2			2								практическое задание
Отработка приемов бросков	6			4			2								практическое задание
Всего часов за 7 семестр	72	6		32			34								
Форма промеж. контроля	Зачёт с оценкой														
Всего часов дисциплине	72	6		32			34								

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма прове-дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	История возникновение единоборств <i>Основные вопросы:</i> История и развитие, особенности видов спортивных единоборств (самбо, дзюдо, карате, вольная борьба, бокс, греко-римская борьба).	Акт.	2	
2.	Правила соревнований в различных видах борьбы <i>Основные вопросы:</i> Виды страховки в борьбе и каратэ	Акт.	2	
3.	Правила соревнований в контактных видах единоборств	Акт.	2	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма прове-дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	<i>Основные вопросы:</i> Освоение основных тактических действий единоборства			
	Итого		6	0

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма прове-дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Тема практического занятия: Техника безопасности при тренировках <i>Основные вопросы:</i> страховка, основные элементы	Акт.	2	
2.	Тема практического занятия: Специальные физические упражнения <i>Основные вопросы:</i> Специальные дыхательные упражнения; специальные физические упражнения; специальные технические комплексы	Акт.	6	
3.	Тема практического занятия: Обучение кувыркам и акробатическим упражнениям <i>Основные вопросы:</i> кувырки вперед ,кувырки вперед через плечо. кувырки назад, назад через плечо.	Акт.	4	
4.	Тема практического занятия: Подготовка к обязательным нормативным требованиям <i>Основные вопросы:</i> базовые действия: Усвоение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов	Акт.	2	
5.	Тема практического занятия: Основы техники единоборств в партере <i>Основные вопросы:</i> виды и особенности технических приемов в партере	Акт.	2	
6.	Тема практического занятия: Специально-подготовительные упражнения Удары ногами <i>Основные вопросы:</i> Прямые и боковые удары ногами	Акт.	2	
7.	Тема практического занятия: Правила борьбы лежа и впартере <i>Основные вопросы:</i> Виды борьбы лежа в базовых видах спорта	Акт.	2	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
8.	Тема практического занятия: Болевые на руки <i>Основные вопросы:</i> Согласно правилам соревнований в борьбе Дзюдо и Самбо	Акт.	2	
9.	Тема практического занятия: Болевые на ноги <i>Основные вопросы:</i> согласно правилам соревнований в борьбе Дзюдо и Самбо	Акт.	2	
10.	Тема практического занятия: Борьба стоя, броски и подсечки <i>Основные вопросы:</i> передняя и задняя подсечки, броски через спину, отхваты ногами, броски с упором в живот	Акт.	2	
11.	Тема практического занятия: Техника защиты от ударов <i>Основные вопросы:</i> защита и боли от ударов руками , от ударов ногами	Акт.	2	
12.	Тема практического занятия: Освоение основных тактических действий в поединке: правильно сближаться с противником; <i>Основные вопросы:</i> разведка боем, виды стратегии поединка	Акт.	2	
13.	Тема практического занятия: Учебно-тренировочные поединки стоя и лежа <i>Основные вопросы:</i> правила соревнований в борьбе и контактных видах единоборств	Акт.	2	
	Итого			

5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы;

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	История возникновения единоборств <i>Основные вопросы:</i> История и развитие, особенности видов спортивных единоборств (самбо, дзюдо, карате, вольная борьба, бокс, греко-римская борьба).	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к практическому занятию	2	
2	Правила соревнований в различных видах борьбы <i>Основные вопросы:</i> Правила соревнований базовых и не базовых видах спорта	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
3	Правила соревнований в контактных видах единоборств <i>Основные вопросы:</i> Бокс, каратэ, тхэквондо, ММА, тайский бокс	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	4	
4	Базовые действия: Усвоение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов. <i>Основные вопросы:</i> Усвоение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
5	Стойки: Фудо Дачи, Дзенкутсу Дачи, Мусуби Дачи, Санчин Дачи, Кокутсу Дачи, Хейко Дачи, Киба Дачи под 90 и 45 градусов, Шико дачи, Джу-Камае. С учетом левосторонних и правосторонних стоек. Передвижения: Одиночные шаги в стойках :Дзенкутсу Дачи; Санчин Дачи, Киба Дачи ,Санчин Дачи, Кокутсу Дачи, ДжуКамае. Слитные шаги на 3-5 шагов; Приставной шаг в стойках. Смена направлений; Передвижение в лево – в право; Перемещение методом шаг,подшаг,свич,прыжок,подскок; Разножка - быстрая смена стоек ; Шаги вперед - назад с выполнением блоков и ударов руками, одноименными и разноименными стойками на каждый шаг; Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. <i>Основные вопросы:</i> Основные стойки в единоборствах	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
6	Борьба стоя <i>Основные вопросы:</i>	подготовка к практическому занятию; работа с	6	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	Правила вольной борьбы, Дзюдо, Самбо и др. Подготовка к броскам и подсечкам	литературой, чтение дополнительной литературы		
7	Борьба лежа <i>Основные вопросы:</i> Правила вольной борьбы, Дзюдо, Самбо и др. Подготовка к удержаниям, болевым и удушающим	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
8	Болевые приемы <i>Основные вопросы:</i> Болевые на руки и на ноги	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
9	Удушающие приемы <i>Основные вопросы:</i> Запрещенная и разрешенная техника удушающих приемов	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
10	Тренировочные спаринги по каратэ и боксу <i>Основные вопросы:</i> По правилам соревнований	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
11	Тренировочные спаринги по борьбе <i>Основные вопросы:</i> По правилам соревнований	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
12	Силовые упражнения <i>Основные вопросы:</i> Согласно нормативам в единоборствах.	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
13	Отработка техники защиты <i>Основные вопросы:</i> Отработка блоков против ударов руками, ударов ногами Отработка приемов защиты против удушающих и болевых приемов	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
14	Отработка приемов бросков <i>Основные вопросы:</i> Передняя и задняя подножка, Бросок через спину Бросок с упором в живот	подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы	2	
Итого			34	

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины «Единоборства» разработаны следующие методические рекомендации:

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-7		
Знать	оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	практическое задание
Уметь	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	практическое задание
Владеть	способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	зачёт с оценкой
ПК-1		
Знать	нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	практическое задание
Уметь	соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	практическое задание
Владеть	знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	зачёт с оценкой

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

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
практическое задание	менее 50 % правильных исполнений	50 -69% правильных ответов	70-89 % правильных выполнений	90-100% правильных действий
зачёт с оценкой	выполнено правильно менее 30% работы	выполнено не менее 50% работы	выполнено 51 -80% работы	выполнено более 80% работы

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 образовательной программы

7.3.1. Примерные практические задания

- 1.История и особенности видов единоборств лекционное занятие
- 2.Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения
- 3.Виды страховки в борьбе и каратэ

7.3.2. Вопросы к зачёту с оценкой

- 1.Олимпийские и не олимпийские виды спорта в единоборствах
- 2.Классификация видов единоборств
- 3.Техника перемещений в стойках
- 4.Техника упражнений и правила страховки
- 5.Ударная техника руками
- 6.Ударная техника ногами
- 7.Техника бросков в вольной борьбе, Дзю-до и Самбо
- 8.Техника удушающих приемов
- 9.Техника болевых приемов на руки
- 10.Техника болевых приемов на ноги
- 11.Техника удержаний с положения лежа
- 12.Техника перехода из положения стоя в положение лежа
- 13.Техника тренировочных поединков в Каратэ, Тхеквондо, боксе
- 14.Техника тренировочных поединков в вольной борьбе, Дзю-до и Самбо
- 15.Техника тренировочных поединков в смешанных единоборствах
- 16.Правила судейства в борьбе
- 17.Правила судейства в борьбе Дзю-До и Самбо
- 18.Правила судейства в карате
- 19.Правила судейства в тхеквондо
- 20.Правила судейства в боксе
- 21.Оказание первой медицинской помощи при травмотизме в единоборствах

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

7.4.1. Оценивание практического задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

7.4.2. Оценивание зачета с оценкой

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Единоборства» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт с оценкой. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Итоговая рейтинговая оценка R академической успешности студента по дисциплине определяется по формуле:

$$R = \sum_i^n T_i + \mathcal{E}^+, \text{ где}$$

T_i — рейтинговая оценка студента по всем формам текущего контроля;

\mathcal{E}^+ — рейтинговая оценка студента по результатам экзамена (зачета).

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библ.
1.	Тигунцев, С. А. Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся единоборствами (на примере тхэквондо) : учебно-методическое пособие / С. А. Тигунцев, Н. А. Булычева. — Иркутск : ИГМУ, 2020. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/276188	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/276188
2.	Психологическая подготовка в единоборствах: учебно-методическое пособие / составители Н. А. Вареников [и др.]. — Воронеж: ВГАС, 2024. — 60 с. — Текст :	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/462380

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/462380		
3.	Методика организации самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на отделении «Единоборства»: учебно-методическое пособие / А. В. Оборин, Т. В. Сизова, С. В. Кононов, Т. Е. Веселкина. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2023. — 20 с. — ISBN 978-5-7641-1877-2. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/329513
4.	Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск: ШГПУ, 2021. — 96 с.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/196837

Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Методы определения пика спортивной формы в единоборствах: учебно-методическое пособие / Н. А. Вареников, И. Е. Попова, Е. А. Двурекова [и др.]. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 71 с. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/310400
2.	Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/261701	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/261701
3.	Мамаева, Д. С. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Д. С. Мамаева, А. Ш. Халимбеков. — Махачкала : ДагГАУ имени М.М.Джамбулатова, 2023. — 18 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/387986	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/387986

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к зачёту с оценкой.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачёту.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;

4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Подготовка к практическому занятию

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объем заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

Подготовка к зачёту с оценкой

Зачет с оценкой является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. В случае проведения дифференцированного зачета студент получает баллы, отражающие уровень его знаний, но они не указываются в зачетной книжке: в нее вписывается только слово «зачет».

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

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

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальная электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки) (должен быть приложен график занятости компьютерного класса);

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;

-1.Кимоно белое с логотипами, с поясом, дзюдовка-12 шт.

-2.Лапа боксёрская-Стандарт-12 пары.

-3.Подушка (макивара) средняя размер 60x40см.-12 шт.

-4.Утяжелители на ноги 2 кг.- 12 пар.

-5.Жилет защитный на корпус Мужской - (Киокушинкай) -12 шт.

-6.Жилет защитный на корпус «Женский – лифт» (Киокушинкай) размер 3- XL Рост 160 Цвет белый -4 шт

-7.Паховая раковина стандарт (труссы), металл или супер-пластик размер на взрослого- XXL -12 шт.

-8.Перчатки Шингаи -Киокушинкай-12 пар

-9.Протектор на голень-Шитки из мягкого силикон-материалов-12 пар

-10.Мешок боксерский для ударов 80 кг_2метра С крепежными цепями и кольцом 2 шт.

-11.Мягкое покрытие «Татами» 8X8М

-12.Весы электронные

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)

ФО-26: Рабочая программа дисциплины Б1.О.10.05 «Единоборства»