Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

УТВЕРЖДАЮ
Декан агроинженерного факультета
Оробинский В.И. _____
«23» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль) Эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт машин и оборудования

Квалификация выпускника – бакалавр

Факультет – Агроинженерный

Кафедра физического воспитания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 5766442635ADBC86110DA9D0F1A9CF25
Владелец: Агибалов Александр Владимирович
Действителен: с 13.05.2025 до 06.08.2026

Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель Евдокимов Владимир Александрович

Воронеж – 2023 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, утвержденным приказом Министра образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 813.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от 20.06.2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ **Алтухова Е.В.**
подпись

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией агроинженерного факультета (протокол №10 от 22 июня 2023 г.).

Председатель методической комиссии _____ **Костиков О.М**
подпись

Рецензент рабочей программы к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО Воронежского государственного педагогического университета Стеблецов Е.А.

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины «Единоборства» заключается в формировании знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также обеспечения психофизической готовности обучающихся к успешной профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

Для достижения поставленных целей дисциплины «Единоборства» предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных задач:

1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
2. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.
3. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Предмет дисциплины

Предметом дисциплины является функциональное и двигательное развитие студентов

1.4. Место дисциплины в образовательной программе

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.03 «Единоборства» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), часть, формируемая участниками образовательных отношений.

1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами

Учебная дисциплина Б1.О.ДЭ.01.03 «Единоборства» связана со следующими дисциплинами учебного плана:

- Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности.
- Б1.О.09 Физическая культура и спорт.
- Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры.
- Б1.О.ДЭ.01.04 Силовая подготовка.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция		**Индикатор достижения компетенции**	
Код	**Содержание**	**Код**	**Содержание**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З2	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.
		У2	Выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.
		Н2	Использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3. Объём дисциплины и виды работ

3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестр			Всего
	2	3	4	
Общая трудоёмкость, з.е./ч	/ 112	/ 112	/ 104	/ 328
Общая контактная работа, ч	54,15	42,15	48,15	144,45
Общая самостоятельная работа, ч	57,85	69,85	55,85	183,55
Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)	54	42	48	144
лекции	-	-	-	-
лабораторные-всего	-	-	-	-
в т.ч. практическая подготовка	-	-	-	-
практические-всего	54	42	48	144
в т.ч. практическая подготовка	-	-	-	-
индивидуальные консультации при выполнении курсового проекта	-	-	-	-
индивидуальные консультации при выполнении курсовой работы	-	-	-	-
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч	49,00	61,00	47,00	157,00
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (ч)	0,15	0,15	0,15	0,45
групповые консультации	-	-	-	-
курсовой проект	-	-	-	-
курсовая работа	-	-	-	-
зачет	0,15	0,15	0,15	0,45
зачет с оценкой	-	-	-	-
экзамен	-	-	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (ч)	8,85	8,85	8,85	26,55
выполнение курсового проекта	-	-	-	-
выполнение курсовой работы	-	-	-	-
подготовка к зачету	8,85	8,85	8,85	26,55
подготовка к зачету с оценкой	-	-	-	-
подготовка к экзамену	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет

3.2. Заочная форма обучения

Не предусмотрено

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов

Раздел 1. Методико-практический

Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.

Техника безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила организации занятий единоборствами. Требования к месту занятий, экипировка. Исправность инвентаря и оборудования. Виды и причины травм. Методы организации и проведения занятий: фронтальный метод, поточный метод. Основы методики обучения технике ударных видов спорта. Основные правила составление комплексов общеразвивающих упражнений различной направленности.

Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей.

Физические способности человека: силовые способности, скоростные способности, координационные способности, выносливость, гибкость. Равномерный метод воспитания физических способностей, его варианты и особенности применения. Переменный метод воспитания физических способностей, его варианты и особенности применения. Повторный метод, его варианты и особенности применения. Интервальный метод, его варианты и особенности применения. Игровой метод воспитания физических способностей, его варианты и особенности применения. Круговой метод, его варианты и особенности применения. Соревновательный метод. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, выносливости гибкости, ловкости.

Раздел 2. Учебно-тренировочный.

Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.

Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений в нанесении разных ударов, и защит от них.

Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.

Тактика в боевых и спортивных единоборствах. Средства и методы повышения тактико-технической подготовленности. Содержание тактической подготовки, методика обучения тактике поединка. Тактика применения приемов ударных, борцовских и смешанных единоборств. Роль и значение тактических умений в физической подготовленности студентов.

Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.

Структура соревнований, официальные лица соревнований и их обязанности. Участники соревнований, место проведения и оборудование соревнований.

4.2. Распределение контактной и самостоятельной работы при подготовке к занятиям по подразделам

4.2.1. Очная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
Раздел 1. Методико-практический	-	-	**34**	**47**
Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.	-	-	4	10
Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей.	-	-	30	37
Раздел 2. Учебно-тренировочный.	-	-	**110**	**110**
Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.	-	-	50	38
Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.	-	-	50	38
Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.	-	-	10	34
Всего:	-	-	**144**	**157**

4.2.2. Заочная форма обучения

Не предусмотрено

4.3. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объём, ч	
			Форма обучения	
			Очная	Заочная
Раздел 1. Методико-практический				
1.	Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.	Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 5-10. URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pd	10	-
2.	Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей.	Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 11-18. URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pd	37	-
Раздел 2. Учебно-тренировочный				
3.	Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.	Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 19-29. URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pd	38	

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объём, ч	
			Форма обучения	
			Очная	Заочная
4.	Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.	Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 30-48. URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pd	38	
5.	Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.	Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 49-92. URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pd	34	
Всего:			**157**	**-**

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля

5.1. Этапы формирования компетенций

Подраздел дисциплины	Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Раздел 1. Методико-практический.	УК-7	З2, У2
Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.	УК-7	З2
Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей.	УК-7	З2 У2
Раздел 2. Учебно-тренировочный.	УК-7	З2, У2, Н2
Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.	УК-7	З2 Н2
Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.	УК-7	З2 Н2
Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.	УК-7	З2 У2

5.2. Шкалы и критерии оценивания достижения компетенций

5.2.1. Шкалы оценивания достижения компетенций

Вид оценки	Оценки	
Академическая оценка по 2-х балльной шкале	не зачтено	зачтено

5.2.2. Критерии оценивания достижения компетенций

Критерии оценки на зачете

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины.
Зачтено, продвинутый	Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины.
Зачтено, пороговый	Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя.
Не зачтено, компетенция не освоена	Студент выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя.

Критерии оценки тестов

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Отлично, высокий	Содержание правильных ответов в тесте не менее 90%
Хорошо, продвинутый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 75%
Удовлетворительно, пороговый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 50%
Неудовлетворительно, компетенция не освоена	Содержание правильных ответов в тесте менее 50%

Критерии оценки устного опроса

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Студент демонстрирует уверенное знание материала, четко выражает свою точку зрения по рассматриваемому вопросу, приводя соответствующие примеры.
Зачтено, продвинутый	Студент демонстрирует уверенное знание материала, но допускает отдельные погрешности в ответе.
Зачтено, пороговый	Студент демонстрирует существенные пробелы в знаниях материала, допускает ошибки в ответах.
Не зачтено, компетенция не освоена	Студент демонстрирует незнание материала, допускает грубые ошибки в ответах.

Критерии оценки рефератов

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, отсутствуют орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.
Зачтено, продвинутый	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.
Зачтено, пороговый	Структура, содержание и оформление реферата в целом соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы как актуальные, так и устаревшие источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.
Не зачтено, компетенция не освоена	Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.

5.3. Материалы для оценки достижения компетенций

5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.3.1.1. Вопросы к экзамену

Не предусмотрены

5.3.1.2. Задачи к экзамену

Не предусмотрены.

5.3.1.3. Вопросы к зачету с оценкой

Не предусмотрены.

5.3.1.4. Вопросы к зачету

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	История зарождения и развития единоборств.	УК-7	З2
2.	Средства и методы общей и специальной физической подготовки при занятиях единоборствами.	УК-7	З2
3.	Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости при занятиях единоборствами.	УК-7	З2
4.	Средства и методы воспитания общей и специальной силы.	УК-7	З2
5.	Средства и методы воспитания общей и специальной быстроты.	УК-7	З2
6.	Средства и методы воспитания общей и специальной ловкости	УК-7	З2
7.	Средства и методы воспитания общей и специальной гибкости.	УК-7	З2
8.	Система упражнений для общей и специальной физической подготовки единоборцев.	УК-7	З2
9.	Система упражнений для общей и специальной психологической подготовки единоборцев.	УК-7	З2
10.	Определение основных понятий в единоборствах – техника, прием, защита, контрприем, комбинация.	УК-7	З2
11.	Основные закономерности выполнения техники приемов в единоборствах.	УК-7	З2
12.	Основы биомеханических закономерностей выполнения бросков.	УК-7	З2
13.	Основы биомеханических закономерностей выполнения ударов.	УК-7	З2
14.	Основы биомеханических закономерностей выполнения болевых приемов.	УК-7	З2
15.	Последовательность обучения бросковой технике.	УК-7	З2
16.	Последовательность обучения ударной технике.	УК-7	З2
17.	Последовательность обучения технике болевых и удушающих приемов.	УК-7	З2
18.	Правила соревнований по спортивным единоборствам.	УК-7	З2
19.	Техника безопасности и запрещённые действия на занятиях единоборствами.	УК-7	З2
20.	Инвентарь, оборудование и экипировка на занятиях единоборствами.	УК-7	З2

5.3.1.5. Перечень тем курсовых проектов (работ)

Не предусмотрен

5.3.1.6. Вопросы к защите курсового проекта (работы)

Не предусмотрены

5.3.2. Оценочные материалы текущего контроля

5.3.2.1. Вопросы тестов

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Идеальными видами упражнений для улучшения общей физической подготовки для нетренированных и имеющих лишний вес являются: а) лыжи; б) бег; в) ходьба; г) спортивные игры; д) плавание; е) единоборства.	УК-7	З2
2.	Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это… а) аэробика; б) фитнес; в) атлетическая гимнастика; г) атлетическое единоборство.	УК-7	З2
3.	Развитию выносливости мышц способствует: а) выполнение упражнений на максимальной скорости; б) многократное повторение упражнений; в) чередование интенсивной работы с расслаблением.	УК-7	З2
4.	Что такое атлетическое единоборство? а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата; б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма; в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств; г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.	УК-7	З2
5.	Для развития выдержки спортсменам-борцам необходимо… а) стойко переносить в боях болевые ощущения; б) преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса; в) прибегать к вызовам на удары и к контратакам; г) вести атакующий бой.	УК-7	З2
6.	К целям … относятся высшие спортивные достижения и определение лучших в своем виде спорта. а) спортивных единоборств; б) боевых единоборств; в) боевых искусств.	УК-7	З2
7.	К смешанным видам единоборств относится ... а) муай-тай; б) грэппинг; в) кендо; г) сават.	УК-7	З2

№	Содержание	Компетенция	ИДК
8.	Критерий эффективности и основное специфическое средство подготовки спортсменов – это ... а) тренировка и тренировочная деятельность; б) мероприятия, направленные на формирование личности спортсменов; в) соревнования и соревновательная деятельность.	УК-7	З2
9.	Сопоставляя понятия «единоборство» и «боевое искусство», можно утверждать, что ... а) не всякое боевое искусство является единоборством, так же как и не всякое единоборство может быть признано боевым искусством; б) любое единоборство может быть признано боевым искусством; в) это синонимы; г) любое боевое искусство является единоборством.	УК-7	З2
10.	Увлечение женской борьбой пришло из Америки, и в ... различные стили женской спортивной борьбы стали популярными во всем мире, а некоторые из них вошли в олимпийскую программу. а) начале XX в.; б) конце XX в.; в) начале XXI в.	УК-7	З2
11.	Самбо – комплексная система самообороны и вид спортивного единоборства,... а) название которого переводится с японского как «борьба вольного стиля»; б) название которого образовалось от словосочетания «самооборона без оружия»; в) происхождение названия которого связывают с боксом.	УК-7	З2
12.	Хапкидо – это … боевое искусство. а) корейское; б) бразильское; в) израильское; г) японское; д) китайское.	УК-7	З2
13.	Говоря о специфических особенностях подготовки спортсменов в разных видах единоборств, можно утверждать, что борьбу дзюдо отличает... а) усложнение оперативного мышления, сужение объема внимания и увеличение нагрузки на эмоционально-волевую сферу; б) интенсивная, напряженная «взрывная» деятельность, высокий темп ведения борьбы, а в ходе схватки борец должен быть целеустремленным, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость и мгновенную реакцию; в) увеличение объема и широты оперативного мышления, расширение поля внимания, восприятия, обострение мышечного чувства.	УК-7	З2

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
14.	Для развития инициативности спортсменам-борцам необходимо … а) вести атакующий бой; б) сдерживать себя от стихийных атак и беспорядочного обмена ударами; в) использовать вольные бои с различными по манере ведения боя партнерами; г) стойко переносить в боях болевые ощущения; д) чаще применять ложные действия (финты); е) преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.	УК-7	32
15.	…..боевые искусства развивались и совершенствовались в течение многих столетий и легли в основу большинства единоборств стран Восточной и ЮгоВосточной Азии. а) Китайские; б) Японские; в) Корейские.	УК-7	32
16.	Согласно принятой классификации видов спорта по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей занимающихся, тхэквандо относится к … а) многоборьям; б) единоборствам; в) спортивным играм; г) сложно координационным видам спорта; д) циклическим видам спорта; е) скоростно-силовым видам спорта.	УК-7	32
17.	Комплекс сложно координированных движений, имитирующих приемы каратэ (без поединка), в котором движения выполняются одно за другим в строго определенной последовательности – это … а) кумитэ; б) кихон; в) ката.	УК-7	32
18.	Физическая подготовка – это: а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями; б) отдельные стороны двигательных возможностей человека в) комплекс морфофункциональных свойств организма; г) процесс соревновательной деятельности.	УК-7	32
19.	Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать: а) истончению суставных хрящей; б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах; в) общему укреплению скелета; г) уменьшению подвижности в суставах.	УК-7	32
20.	В результате физических тренировок происходит: а) повышение прочности сухожилий; б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям; в) увеличения объема мышечных волокон; г) увеличение количества сухожилий.	УК-7	32

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
21.	К двигательным качествам человека относят: а) подготовленность; б) силу; в) быстроту; г) выносливость.	УК-7	З2
22.	Классификация физических упражнений по характеру структуры двигательных актов: а) упражнения на координацию движений; б) циклические упражнения; в) упражнения на гибкость; г) ациклические упражнения.	УК-7	З2
23.	Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: а) спортивных игр с обилием быстрых движений; б) бега с препятствиями; в) десятиборья.	УК-7	З1
24.	Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес? а) пилоксинг; б) капоэйра; в) питабо.	УК-7	З2
25.	Что такое атлетическое единоборство? а) система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма; б) вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм; в) основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.	УК-7	З2
26.	Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта? а) карате; б) самбо; в) дзюдо; г) бои без правил.	УК-7	З2
27.	Уровень технического мастерства боксера определяется: а) набором вариантов ударов; б) арсеналом защитных действий; в) применением одиночных и серийных ударов; г) сочетанием приемов обороны и нападения.	УК-7	З2
28.	Уровень технического мастерства боксера определяется: а) набором вариантов ударов; б) арсеналом защитных действий; в) применением одиночных и серийных ударов; г) сочетанием приемов обороны и нападения.	УК-7	З2
29.	Последовательность тактического мышления боксера в ходе боя: а) «собрать» информацию; б) обработать; в) оценить; г) выбрать правильное решение; д) корректировать план боя.	УК-7	З2

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
30.	Какой из этих терминов не имеет отношения к боксу? а) хук; б) джеб; в) помп.	УК-7	З2

5.3.2.2. Контрольные упражнения-тесты

(I-II курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Разгибания туловища назад из и. п. лежа на животе (кол-во раз)	60	50	40
2	Подтягивания на перекладине	15	13	11
3	Бег 3000 м (мин)	12′30′′	12′45′′	13′10′′
4	Комплексное силовое упражнение: из исходного положения основная стойка – упор присев, далее прыжком упор лежа, затем прыжком упор присев и прыжок вверх (кол-во раз)	44	36	32
5	Челночный бег 10х10 (сек)	27	28	29

5.3.2.3. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
1.	Характеристика единоборств как вида спорта и средства физического воспитания.	УК-7	З2
2.	Как оцениваются технические действия в единоборствах.	УК-7	З2
3.	Техника безопасности и запрещённые действия на занятиях единоборствами.	УК-7	З2
4.	Охарактеризуйте специально-подготовительные упражнения борца.	УК-7	З2
5.	Инвентарь-оборудование и экипировка на занятиях по единоборствам.	УК-7	З2
6.	Приведите примеры подвижных игр с элементами единоборств.	УК-7	З2
7.	Морально-волевая подготовка единоборцев.	УК-7	З2
8.	Раскройте методику воспитания специальной выносливости средствами единоборств.	УК-7	З2
9.	Перечислите и охарактеризуйте основные формы подготовки спортсменов в единоборствах.	УК-7	З2
10.	Терминология, используемая в единоборствах.	УК-7	З2
11.	Техника специальной акробатической подготовки борца и ее специфика.	УК-7	З2
12.	Приведите примеры упражнений для воспитания гибкости на занятиях единоборствами.	УК-7	З2
13.	Запрещённые действия и приёмы в единоборствах.	УК-7	З2
14.	Перечислите и охарактеризуйте технические приемы в единоборствах.	УК-7	З2
15.	Приведите примеры упражнений для воспитания специальной ловкости на занятиях единоборствами.	УК-7	З2

№	Содержание	Компетенция	ИДК
16.	Обоснуйте основные формы подготовки спортсменов в единоборствах.	УК-7	З2
17.	Какое влияние оказывает занятия единоборствами на организм человека?	УК-7	З2
18.	Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.	УК-7	З2
19.	Правила соревнований по видам единоборств.	УК-7	З2
20.	Как происходит формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений и технических приемов.	УК-7	З2

5.3.2.4. Задачи для проверки умений и навыков

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Для определения уровня физической подготовленности студента, в частности его силовых способностей, выполняются упражнения: подтягивание из положения виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем ног из виса на перекладине. Какие упражнения помогут занимающимся улучшить показатели силовой подготовленности?	УК-7	У2 Н2
2.	Для определения показателей скоростно-силовой работы используются прыжки с места в длину. Используя какие упражнения можно повысить свои скоростно-силовые возможности?	УК-7	У2
3.	Для тестирования общей выносливости предлагается контрольный норматив у юношей бег 3000 м, у девушек – 2000 м. Как использовать данное упражнение для выработки специальной выносливости единоборца?	УК-7	У2
4.	Тестирование моторной плотности в нанесении серий ударов на боксерском мешке для ударных единоборств, количества выполненных бросков для борцов. Выполнением каких специальных упражнений совершенствуется моторная плотность?	УК-7	У2 Н2
5.	Тестирование мощности нанесения акцентированных ударов левой и правой рукой на боксерской подушке снабженной динамометрическим устройством. Используя какие упражнения, можно повысить силу удара?	УК-7	У2 Н2
6.	Тестирование подвижности работы ног и скоростной выносливости в прыжках на скакалке. Продемонстрируйте варианты прыжков.	УК-7	Н2
7.	Проведение контрольных спаррингов с разными партнерами, для представителей ударных единоборств и схваток для борцов. После проведения разобрать свои действия и действия партнера во время поединков, что удалось и чего не хватило для выполнения задуманных действий.	УК-7	У2 Н2
8.	Провести судейство нескольких поединков в роли рефери и бокового судьи.	УК-7	Н2

5.3.2.5. Перечень тем рефератов

№ п/п	Тема реферата
1.	Развитие единоборств в дореволюционной России.
2.	Воинские искусства народов востока.
3.	Боевые единоборства американского континента.
4.	Средства и методы развития: выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности.
5.	Проблемы и перспективы развития единоборств.
6.	Безопасность и профилактика травматизма при занятиях единоборствами.
7.	История возникновения и развития единоборств.
8.	Единоборства в системе физического воспитания студентов вузов.
9.	Терминология, ее роль в процессе обучения единоборствам.
10.	Гигиенические требования к занятиям единоборствами.
11.	Понятия общей и специальной силы. Методы воспитания силы в единоборствах.
12.	Организация и проведение соревнований по единоборствам.
13.	История развития вольной борьбы.
14.	Достижения советских и российских спортсменов-борцов на Олимпийских играх.
15.	Провести сравнительный анализ любых видов единоборств (3-4 вида).
16.	Общая физическая подготовка в единоборствах.
17.	Спортивная подготовка в единоборствах.
18.	Технико-тактическая подготовка в избранном виде единоборств.
19.	Ударные боевые искусства.
20.	Основные аспекты тхэквондо как вида восточного единоборства.
21.	История и перспективы смешанных единоборств.
22.	Система организации и проведения всероссийских, межрегиональных и региональных соревнований по смешанному боевому единоборству.
23.	Тенденции развития спортивных единоборств в России.
24.	Организационно-экономическая характеристика союза ММА.
25.	Восточные единоборства и их специфика.

5.3.2.6. Вопросы для контрольной (расчетно-графической) работы

«Не предусмотрены».

5.4. Система оценивания достижения компетенций

5.4.1. Оценка достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Индикаторы достижения компетенции УК-7		Номера вопросов и задач			
Код	Содержание	вопросы к экзамену	задачи к экзамену	вопросы к зачету	вопросы по курсовому проекту (работе)
З2	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.	-	-	1-20	-
У2	Выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.	-	-	-	-
Н2	Использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	-	-	-	-

5.4.2. Оценка достижения компетенций в ходе текущего контроля

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Индикаторы достижения компетенции УК-7		Номера вопросов и задач		
Код	Содержание	вопросы тестов	вопросы устного опроса	задачи для проверки умений и навыков
З2	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-30	1-20	-
У2	Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	-	-	1-5; 7
Н2	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-	-	1; 4-8

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

№	Библиографическое описание	Тип издания	Вид учебной литературы
1.	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с.	Учебное	Основная
2.	Основы плавания: учебное пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 86 с. [ЦИТ 19007] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf	Учебное	Дополнительная
3.	Общая физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pd	Учебное	Дополнительная
4.	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf	Методическое	Дополнительная
5.	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-	Периодическое	
6.	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-	Периодическое	
7.	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-	Периодическое	

6.2. Ресурсы сети Интернет

6.2.1. Электронные библиотечные системы

№	Название	Размещение
1.	Лань	https://e.lanbook.com
2.	ZNANIUM.COM	http://znanium.com/
3.	ЮРАЙТ	http://www.biblio-online.ru/
4.	IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
5.	E-library	https://elibrary.ru/
6.	Электронная библиотека ВГАУ	http://library.vsau.ru/

6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы

№	Название	Размещение
1.	Справочная правовая система Гарант	http://www.consultant.ru/
2.	Справочная правовая система Консультант Плюс	http://ivo.garant.ru

6.2.3. Сайты и информационные порталы

№	Название	Размещение
1.	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.lib.sportedu.ru
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	https://gto.ru/
3.	Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/ sport/physical-culture/
4.	Департамент физической культуры и спорта Воронежской области	https://www.govvrn.ru/ organizacia/-/~/id/844519

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия Учебная аудитория для проведения учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, презентационное оборудование, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test	
Учебные аудитории для проведения учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1
Учебные аудитории для проведения учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособие, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2
Учебные аудитории для проведения учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3
Учебные аудитории для проведения занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4
Стадион «Центральный»: беговые дорожки	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а
Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.117, 118
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13, а.219 (с 16 до 20 ч.)

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test	
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13, а.321 (с 16 до 20 ч.)
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.232а
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособие, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4

7.2. Программное обеспечение

7.2.1. Программное обеспечение общего назначения

№	Название	Размещение
1	Операционные системы MS Windows /Linux /Ред ОС	ПК в локальной сети ВГАУ
2	Пакеты офисных приложений MS Office / OpenOf-fice/LibreOffice	ПК в локальной сети ВГАУ
3	Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader	ПК в локальной сети ВГАУ
4	Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Microsoft Edge	ПК в локальной сети ВГАУ
5	Антивирусная программа DrWeb ES	ПК в локальной сети ВГАУ
6	Программа-архиватор 7-Zip	ПК в локальной сети ВГАУ
7	Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic	ПК в локальной сети ВГАУ
8	Платформа онлайн-обучения eLearning server	ПК в локальной сети ВГАУ
9	Система компьютерного тестирования AST Test	ПК в локальной сети ВГАУ

7.2.2. Специализированное программное обеспечение

Не предусмотрено

8. Междисциплинарные связи

Дисциплина, с которой необходимо согласование	Кафедра, на которой преподается дисциплина	ФИО заведующего кафедрой
Б1.О.04 Безопасность жизнедея-тельности	Кафедра механизации животноводства и безопасности жизнедеятельности	Корнев А.С.
Б1.О.09 Физическая культура и спорт	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Б1.О.ДЭ.01.04 Силовая подготовка	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.

Приложение 1

Лист периодических проверок рабочей программы и информация о внесенных изменениях

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность	Дата	Потребность в корректировке с указанием соответст-вующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания	23.05.2024 г.	Нет Рабочая программа актуализирована на 2024-2025 учебный год	-
Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания	28.04.2025 г.	Нет Рабочая программа актуализирована на 2025-2026 учебный год	-