

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.ДЭ.01.03 «Единоборства»

Направление подготовки 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение

Направленность (профиль) «Агрохимическая оценка и рациональное использование почв»

Квалификация выпускника – бакалавр

Факультет – Агрономии, агрохимии и экологии

Кафедра физического воспитания

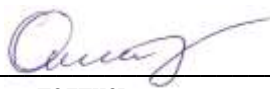
Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель Кийко Владимир Николаевич

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.03 «Агрохимия и агропочвоведение», утвержденный приказом Минобрнауки России от 26.07. 2017 г № 702, с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 8 февраля 2021 г. № 83 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12 марта 2021 г., регистрационный № 62739).

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

Заведующий кафедрой _____



подпись

Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета агрономии, агрохимии и экологии (протокол № 9 от 22 июня 2023 г.).

Председатель методической
комиссии _____



подпись

(Лукин А.Л.)

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 «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 | 32 | Знать основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности. |
| | | У2 | Уметь выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития. |
| | | Н2 | Иметь навыки 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 | / 108 | / 108 | | | | 0 / 328 |
| Общая контактная работа, ч | 56,15 | 40,15 | 52,15 | | | | 148,45 |
| Общая самостоятельная работа, ч | 55,85 | 67,85 | 55,85 | | | | 179,55 |
| Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч) | 56,00 | 40,00 | 52,00 | | | | 148,00 |
| лекции | - | - | - | - | - | - | |
| лабораторные-всего | - | - | - | - | - | - | |
| в т.ч. практическая подготовка | - | - | - | - | - | - | |
| практические-всего | 56 | 40 | 52 | - | - | - | 148,00 |
| в т.ч. практическая подготовка | - | - | - | - | - | - | |
| индивидуальные консультации при выполнении курсового проекта | - | - | - | - | - | - | |
| индивидуальные консультации при выполнении курсовой работы | - | - | - | - | - | - | |

| | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|---|---|---|--------|
| Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч | 47,00 | 55,00 | 47,00 | | | | 149,00 |
| 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 составления 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 | - | - | 48 | 49 |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами. | - | - | 6 | 6 |
| Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. | - | - | 42 | 43 |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный. | - | - | 100 | 100 |
| Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств. | - | - | 40 | 40 |
| Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка. | - | - | 40 | 40 |
| Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований. | - | - | 20 | 20 |
| Всего: | - | - | 148 | 149 |

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 |
| 1. | Раздел 1. Методико-практический | Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими | 59,55 | - |
| 2. | Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами. | | 11,55 | - |

| | | | | |
|--------|--|---|---------------|---|
| 3. | Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. | указаниями: | 48 | - |
| 4. | Раздел 2. Учебно-тренировочный. | 1. 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 .— URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf | 120 | - |
| 5. | Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств. | | 40 | |
| 6. | Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка. | | 40 | |
| 7. | Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований. | 2. Единоборства [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет, Гуманитарно-правовой факультет, Кафедра физического воспитания ; [сост.: В. Л. Зубарев, В. А. Евдокимов] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 496 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2023 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m7786.pdf | 40 | |
| Всего: | | | 179,55 | - |

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 | 32 У2 |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами. | УК-7 | 32 |
| Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. | УК-7 | 32 У2 |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный. | УК-7 | 32 У2 Н2 |
| Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств. | УК-7 | 32 Н2 |
| Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка. | УК-7 | 32 Н2 |
| Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований. | УК-7 | 32 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 | 32 |
| 2. | Средства и методы общей и специальной физической подготовки при занятиях единоборствами. | УК-7 | 32 |
| 3. | Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости при занятиях единоборствами. | УК-7 | 32 |
| 4. | Средства и методы воспитания общей и специальной силы. | УК-7 | 32 |
| 5. | Средства и методы воспитания общей и специальной быстроты. | УК-7 | 32 |
| 6. | Средства и методы воспитания общей и специальной ловкости | УК-7 | 32 |
| 7. | Средства и методы воспитания общей и специальной гибкости. | УК-7 | 32 |
| 8. | Система упражнений для общей и специальной физической подготовки единоборцев. | УК-7 | 32 |
| 9. | Система упражнений для общей и специальной психологической подготовки единоборцев. | УК-7 | 32 |
| 10. | Определение основных понятий в единоборствах – техника, прием, защита, контрприем, комбинация. | УК-7 | 32 |
| 11. | Основные закономерности выполнения техники приемов в единоборствах. | УК-7 | 32 |
| 12. | Основы биомеханических закономерностей выполнения бросков. | УК-7 | 32 |
| 13. | Основы биомеханических закономерностей выполнения ударов. | УК-7 | 32 |
| 14. | Основы биомеханических закономерностей выполнения бо- | УК-7 | 32 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| | левых приемов. | | |
| 15. | Последовательность обучения бросковой технике. | УК-7 | 32 |
| 16. | Последовательность обучения ударной технике. | УК-7 | 32 |
| 17. | Последовательность обучения технике болевых и удушающих приемов. | УК-7 | 32 |
| 18. | Правила соревнований по спортивным единоборствам. | УК-7 | 32 |
| 19. | Техника безопасности и запрещённые действия на занятиях единоборствами. | УК-7 | 32 |
| 20. | Инвентарь, оборудование и экипировка на занятиях единоборствами. | УК-7 | 32 |

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 | 32 |
| 2. | Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это... а) аэробика; б) фитнес; в) атлетическая гимнастика; г) атлетическое единоборство. | УК-7 | 32 |
| 3. | Развитию выносливости мышц способствует: а) выполнение упражнений на максимальной скорости; б) многократное повторение упражнений; в) чередование интенсивной работы с расслаблением. | УК-7 | 32 |
| 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, коррекции 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 | 32 |
| 5. | Для развития выдержки спортсменам-борцам необходимо... | УК-7 | 32 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| | 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. | | |
| 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 | 32 |
| 7. | К смешанным видам единоборств относится ... а) муай-тай; б) грэппинг; в) кендо; г) сават. | УК-7 | 32 |
| 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 | 32 |
| 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 | 32 |
| 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 | 32 |
| 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 | 32 |
| 12. | Хапкидо – это ... боевое искусство. а) корейское; б) бразильское; в) израильское; г) японское; д) китайское. | УК-7 | 32 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| 13. | <p>Говоря о специфических особенностях подготовки спортсменов в разных видах единоборств, можно утверждать, что борьбу дзюдо отличает...</p> <p>а) усложнение оперативного мышления, сужение объема внимания и увеличение нагрузки на эмоционально-волевую сферу;</p> <p>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;</p> <p>в) увеличение объема и широты оперативного мышления, расширение поля внимания, восприятия, обострение мышечного чувства.</p> | УК-7 | 32 |
| 14. | <p>Для развития инициативности спортсменам-борцам необходимо ...</p> <p>а) вести атакующий бой;</p> <p>б) сдерживать себя от стихийных атак и беспорядочного обмена ударами;</p> <p>в) использовать вольные бои с различными по манере ведения боя партнерами;</p> <p>г) стойко переносить в боях болевые ощущения;</p> <p>д) чаще применять ложные действия (финты);</p> <p>е) преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.</p> | УК-7 | 32 |
| 15. | <p>.....боевые искусства развивались и совершенствовались в течение многих столетий и легли в основу большинства единоборств стран Восточной и ЮгоВосточной Азии.</p> <p>а) Китайские;</p> <p>б) Японские;</p> <p>в) Корейские.</p> | УК-7 | 32 |
| 16. | <p>Согласно принятой классификации видов спорта по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей занимающихся, тхэквандо относится к ...</p> <p>а) многоборьям;</p> <p>б) единоборствам;</p> <p>в) спортивным играм;</p> <p>г) сложно координационным видам спорта;</p> <p>д) циклическим видам спорта;</p> <p>е) скоростно-силовым видам спорта.</p> | УК-7 | 32 |
| 17. | <p>Комплекс сложно координированных движений, имитирующих приемы каратэ (без поединка), в котором движения выполняются одно за другим в строго определенной последовательности – это ...</p> <p>а) кумитэ;</p> <p>б) кихон;</p> <p>в) ката.</p> | УК-7 | 32 |
| 18. | <p>Физическая подготовка – это:</p> <p>а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;</p> | УК-7 | 32 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| | б) отдельные стороны двигательных возможностей человека в) комплекс морфофункциональных свойств организма; г) процесс соревновательной деятельности. | | |
| 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 |
| 21. | К двигательным качествам человека относят: а) подготовленность; б) силу; в) быстроту; г) выносливость. | УК-7 | 32 |
| 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 | 32 |
| 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 | 32 |
| 24. | Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес? а) пилатес; б) капозейра; в) пилатес. | УК-7 | 32 |
| 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 | 32 |
| 26. | Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта? а) карате; б) самбо; в) дзюдо; г) бои без правил. | УК-7 | 32 |
| 27. | Уровень технического мастерства боксера определяется: | УК-7 | 32 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| | а) набором вариантов ударов; б) арсеналом защитных действий; в) применением одиночных и серийных ударов; г) сочетанием приемов обороны и нападения. | | |
| 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 | 32 |
| 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 | 32 |
| 30. | Какой из этих терминов не имеет отношения к боксу? а) хук; б) джеб; в) помп. | УК-7 | 32 |

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 10x10 (сек) | 27 | 28 | 29 |

5.3.2.3. Вопросы для устного опроса

| № | Содержание | Компетенция | ИДК |
|----|---|-------------|-----|
| 1. | Характеристика единоборств как вида спорта и средства физического воспитания. | УК-7 | 32 |
| 2. | Как оцениваются технические действия в единоборствах. | УК-7 | 32 |
| 3. | Техника безопасности и запрещённые действия на занятиях единоборствами. | УК-7 | 32 |
| 4. | Охарактеризуйте специально-подготовительные упражнения борца. | УК-7 | 32 |
| 5. | Инвентарь-оборудование и экипировка на занятиях по единоборствам. | УК-7 | 32 |
| 6. | Приведите примеры подвижных игр с элементами еди- | УК-7 | 32 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| | ноборств. | | |
| 7. | Морально-волевая подготовка единоборцев. | УК-7 | 32 |
| 8. | Раскройте методику воспитания специальной выносливости средствами единоборств. | УК-7 | 32 |
| 9. | Перечислите и охарактеризуйте основные формы подготовки спортсменов в единоборствах. | УК-7 | 32 |
| 10. | Терминология, используемая в единоборствах. | УК-7 | 32 |
| 11. | Техника специальной акробатической подготовки борца и ее специфика. | УК-7 | 32 |
| 12. | Приведите примеры упражнений для воспитания гибкости на занятиях единоборствами. | УК-7 | 32 |
| 13. | Запрещённые действия и приёмы в единоборствах. | УК-7 | 32 |
| 14. | Перечислите и охарактеризуйте технические приемы в единоборствах. | УК-7 | 32 |
| 15. | Приведите примеры упражнений для воспитания специальной ловкости на занятиях единоборствами. | УК-7 | 32 |
| 16. | Обоснуйте основные формы подготовки спортсменов в единоборствах. | УК-7 | 32 |
| 17. | Какое влияние оказывает занятия единоборствами на организм человека? | УК-7 | 32 |
| 18. | Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. | УК-7 | 32 |
| 19. | Правила соревнований по видам единоборств. | УК-7 | 32 |
| 20. | Как происходит формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений и технических приемов. | УК-7 | 32 |

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 | УК-7 | У2 Н2 |

| | | | |
|----|---|------|----------|
| | снабженной динамометрическим устройством. Используя какие упражнения, можно повысить силу удара? | | |
| 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) |
| 32 | Знать основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности. | - | - | 1-20 | - |
| У2 | Уметь выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития | - | - | - | - |
| Н2 | Иметь навыки 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 | |
| 32 | Знать основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности. | 1-30 | 1-20 | - | |
| У2 | Уметь выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития. | - | - | 1-5; 7 | |
| Н2 | Иметь навыки использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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 | Учебное | Основная |

| | | | |
|----|--|---------------|----------------|
| | 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. | | |
| 2. | 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 .— URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf | Учебное | Дополнительная |
| 3. | 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 |
| 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. | Единоборства [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет, Гуманитарно-правовой факультет, Кафедра физического воспитания ; [сост.: В. Л. Зубарев, В. А. Евдокимов] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 496 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2023 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— < URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m7786.pdf >. | Методическое | |
| 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 |
|--|---|

| | |
|--|---|
| <p><i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий.</i> Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №1</p> |
| <p><i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий.</i> Ворота с сеткой для мини-футбола, стойки для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки гимнастические, стенки гимнастические</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №2</p> |
| <p><i>Учебная аудитория для проведения для проведения учебных занятий.</i> Шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №3</p> |
| <p><i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий.</i> 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</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №4</p> |
| <p><i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий.</i> Стадион «Центральный»: беговые дорожки, переносные футбольные ворота</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а</p> |
| <p><i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий.</i> Бассейн: скамейки, вешалки для одежды</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д. 81д</p> |
| <p><i>Помещения для самостоятельной работы.</i> 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, Dr Web ES, 7-Zip, Media Player Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice.</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, д.1, а.232а</p> |
| <p><i>Помещения для самостоятельной работы:</i> Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, зал №1</p> |

| | |
|---|--|
| <i>Помещения для самостоятельной работы.</i> Ворота с сеткой для мини-футбола, стойки для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки гимнастические, стенки гимнастические | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №2 |
| <i>Помещения для самостоятельной работы.</i> Шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №3 |
| <i>Помещения для самостоятельной работы.</i> Помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, вело-тренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, 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 / OpenOffice/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 жизнедеятельности | Кафедра технологического оборудования, процессов перерабатывающих производств, механизации | Высоцкая Е.А. |

| | | |
|--|--|---------------|
| | с.-х. и безопасности жизнедеятельности | |
| 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 соответствующих разделов рабочей программы | Информация о внесенных изменениях |
|---|-------------------------------|--|-----------------------------------|
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания | Протокол №10 от 20.06.2023 г. | Рабочая программа актуализирована на 2023-2024 учебный год | нет |
| | | | |
| | | | |