

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

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана экономического факультета

 А.Н. Черных

«27» июня 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства**

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) Информационные системы и технологии в менеджменте АПК

Квалификация выпускника – бакалавр

Экономический факультет

Кафедра физического воспитания

Разработчик рабочей программы:

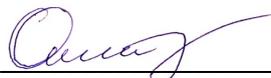
Старший преподаватель Зубарева Ю.Н.

Воронеж – 2023 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 года №922.

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 экономического факультета (протокол № 10 от 21.06.2023 г.).

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_



подпись

Сальникова Е.Б.

**Рецензент:** руководитель группы по внедрению информационных технологий ООО «ИН-КОНСАЛТ», к.э.н. М. О. Лепендин

**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. Владение 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.08 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  | / 124   | / 80  | / 124 | 0 / 328 |
| Общая контактная работа, ч  | 56,15   | 42,15 | 56,15 | 154,45  |
| Общая самостоятельная работа, ч   | 67,85   | 37,85 | 67,85 | 173,55  |
| Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)                      | 56,00   | 42,00 | 56,00 | 154,00  |
| практические-всего  | 56      | 42    | 56    | 154,00  |
| Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч                          | 59,00   | 41,00 | 59,00 | 159,00  |
| Контактная работа при проведении промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (ч) | 0,15    | 0,15  | 0,15  | 0,45    |
| зачет   | 0,15    | 0,15  | 0,15  | 0,45    |
| Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (ч)                   | 8,85    | 8,85  | 8,85  | 26,55   |
| подготовка к зачету   | 8,85    | 8,85  | 8,85  | 26,55   |
| 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        |           |
| <b>Раздел 1. Методико-практический</b>                           | -                 | -  | <b>54</b> | <b>39</b> |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами. | -                 | -  | 24        | 14        |

|  |   |   |            |            |
|--|---|---|------------|------------|
| Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. | - | - | 30         | 25         |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочный.</b>                               | - | - | <b>100</b> | <b>120</b> |
| Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.  | - | - | 34         | 40         |
| Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.               | - | - | 34         | 40         |
| Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.                     | - | - | 32         | 40         |
| Всего:   | - | - | <b>154</b> | <b>159</b> |

#### 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.     | <b>Раздел 1. Методико-практический</b>                               | <p>Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями:</p> <p>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 .— &lt;URL:<a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m7786.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m7786.pdf</a>&gt;.</p> | <b>23,55</b>   | -       |
| 2.     | Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.     |  | 7,55           | -       |
| 3.     | Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. |  | 16             | -       |
| 4.     | <b>Раздел 2. Учебно-тренировочный.</b>                               |  | <b>150</b>     | -       |
| 5.     | Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.  |  | 50             | -       |
| 6.     | Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.               |  | 50             | -       |
| 7.     | Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.                     |  | 50             | -       |
| Всего: |  |  | <b>173,55</b>  | -       |

## 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<br>У2                         |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.     | УК-7        | 32                               |
| Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. | УК-7        | 32<br>У2                         |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный.                                      | УК-7        | 32<br>У2<br>Н2                   |
| Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.  | УК-7        | 32<br>Н2                         |
| Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.               | УК-7        | 32<br>Н2                         |
| Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.                     | УК-7        | 32<br>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 болевых приемов.      | УК-7 | 32 |
| 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**

| <b>№</b> | <b>Содержание</b>  | <b>Компетенция</b> | <b>ИДК</b> |
|----------|--|--------------------|------------|
| 1.       | Идеальными видами упражнений для улучшения общей физической подготовки для нетренированных и имеющих лишний вес являются:<br>а) лыжи;<br>б) бег;<br>в) ходьба;<br>г) спортивные игры;<br>д) плавание;<br>е) единоборства.  | УК-7               | 32         |
| 2.       | Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это...<br>а) аэробика;<br>б) фитнес;<br>в) атлетическая гимнастика;<br>г) атлетическое единоборство.  | УК-7               | 32         |
| 3.       | Развитию выносливости мышц способствует:<br>а) выполнение упражнений на максимальной скорости;<br>б) многократное повторение упражнений;<br>в) чередование интенсивной работы с расслаблением.   | УК-7               | 32         |
| 4.       | Что такое атлетическое единоборство?<br>а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;<br>б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фи- | УК-7               | 32         |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | гуры и общего укрепления организма;<br>в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств;<br>г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.   |      |    |
| 5.  | Для развития выдержки спортсменам-борцам необходимо...<br>а) стойко переносить в боях болевые ощущения;<br>б) преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса;<br>в) прибегать к вызовам на удары и к контратакам;<br>г) вести атакующий бой.   | УК-7 | 32 |
| 6.  | К целям ... относятся высшие спортивные достижения и определение лучших в своем виде спорта.<br>а) спортивных единоборств;<br>б) боевых единоборств;<br>в) боевых искусств.   | УК-7 | 32 |
| 7.  | К смешанным видам единоборств относится ...<br>а) муай-тай;<br>б) грэппинг;<br>в) кендо;<br>г) сават.   | УК-7 | 32 |
| 8.  | Критерий эффективности и основное специфическое средство подготовки спортсменов – это ...<br>а) тренировка и тренировочная деятельность;<br>б) мероприятия, направленные на формирование личности спортсменов;<br>в) соревнования и соревновательная деятельность.  | УК-7 | 32 |
| 9.  | Сопоставляя понятия «единоборство» и «боевое искусство», можно утверждать, что ...<br>а) не всякое боевое искусство является единоборством, так же как и не всякое единоборство может быть признано боевым искусством;<br>б) любое единоборство может быть признано боевым искусством;<br>в) это синонимы;<br>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.<br>а) начале XX в.;<br>б) конце XX в.;<br>в) начале XXI в.   | УК-7 | 32 |
| 11. | Самбо – комплексная система самообороны и вид спортивного единоборства,...<br>а) название которого переводится с японского как «борьба вольного стиля»;<br>б) название которого образовалось от словосочетания «самооборона без оружия»;<br>в) происхождение названия которого связывают с боксом.  | УК-7 | 32 |
| 12. | Хапкидо – это ... боевое искусство.   | УК-7 | 32 |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | <p>а) корейское;<br/> б) бразильское;<br/> в) израильское;<br/> г) японское;<br/> д) китайское.</p>   |      |    |
| 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;<br/> 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;<br/> 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;<br/> б) сдерживать себя от стихийных атак и беспорядочного обмена ударами;<br/> в) использовать вольные бои с различными по манере ведения боя партнерами;<br/> г) стойко переносить в боях болевые ощущения;<br/> д) чаще применять ложные действия (финты);<br/> 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;<br/> б) Японские;<br/> в) Корейские.</p>   | УК-7 | 32 |
| 16. | <p>Согласно принятой классификации видов спорта по характерному типу проявления физических и техникотактических способностей занимающихся, тхэквандо относится к ...</p> <p>а) многоборьям;<br/> б) единоборствам;<br/> в) спортивным играм;<br/> г) сложно координационным видам спорта;<br/> д) циклическим видам спорта;<br/> 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;<br/> б) кихон;</p>   | УК-7 | 32 |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | в) ката.  |      |    |
| 18. | Физическая подготовка – это:<br>а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;<br>б) отдельные стороны двигательных возможностей человека<br>в) комплекс морфофункциональных свойств организма;<br>г) процесс соревновательной деятельности. □                         | УК-7 | 32 |
| 19. | Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать:<br>а) истончению суставных хрящей;<br>б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах;<br>в) общему укреплению скелета;<br>г) уменьшению подвижности в суставах.  | УК-7 | 32 |
| 20. | В результате физических тренировок происходит:<br>а) повышение прочности сухожилий;<br>б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;<br>в) увеличения объема мышечных волокон;<br>г) увеличение количества сухожилий.  | УК-7 | 32 |
| 21. | К двигательным качествам человека относят:<br>а) подготовленность;<br>б) силу;<br>в) быстроту;<br>г) выносливость.  | УК-7 | 32 |
| 22. | Классификация физических упражнений по характеру структуры двигательных актов:<br>а) упражнения на координацию движений;<br>б) циклические упражнения;<br>в) упражнения на гибкость;<br>г) ациклические упражнения.   | УК-7 | 32 |
| 23. | Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:<br>а) спортивных игр с обилием быстрых движений;<br>б) бега с препятствиями;<br>в) десятиборья.  | УК-7 | 32 |
| 24. | Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?<br>а) пилотсинг;<br>б) капозйра;<br>в) питабо.   | УК-7 | 32 |
| 25. | Что такое атлетическое единоборство?<br>а) система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма;<br>б) вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм;<br>в) основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств. | УК-7 | 32 |
| 26. | Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?<br>а) карате;<br>б) самбо;<br>в) дзюдо;   | УК-7 | 32 |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | г) бои без правил.  |      |    |
| 27. | Уровень технического мастерства боксера определяется:<br>а) набором вариантов ударов;<br>б) арсеналом защитных действий;<br>в) применением одиночных и серийных ударов;<br>г) сочетанием приемов обороны и нападения. | УК-7 | 32 |
| 28. | Уровень технического мастерства боксера определяется:<br>а) набором вариантов ударов;<br>б) арсеналом защитных действий;<br>в) применением одиночных и серийных ударов;<br>г) сочетанием приемов обороны и нападения. | УК-7 | 32 |
| 29. | Последовательность тактического мышления боксера в ходе боя:<br>а) «собрать» информацию;<br>б) обработать;<br>в) оценить;<br>г) выбрать правильное решение;<br>д) корректировать план боя.                            | УК-7 | 32 |
| 30. | Какой из этих терминов не имеет отношения к боксу?<br>а) хук;<br>б) джеб;<br>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                        | УК-7        | 32  |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | борца.  |      |    |
| 5.  | Инвентарь-оборудование и экипировка на занятиях по единоборствам.   | УК-7 | 32 |
| 6.  | Приведите примеры подвижных игр с элементами единоборств.   | УК-7 | 32 |
| 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<br>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   | УК-7        | У2<br>Н2 |

|    |   |      |          |
|----|---|------|----------|
|    | выполненных бросков для борцов. Выполнением каких специальных упражнений совершенствуется моторная плотность?   |      |          |
| 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<br>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<br>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 подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. | -                       | -                      | 1-5; 7                               |  |
| Н2  | Иметь навыки поддерживать должный  | -                       | -                      | 1; 4-8                               |  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

**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: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf</a>  | 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. Повалеева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf</a>                      | 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: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf</a>   | 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] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2023 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m7786.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m7786.pdf</a> | Методическое  | Дополнительная         |
| 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                        | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>               |
| 2. | ZNANIUM.COM                 | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                   |
| 3. | ЮРАЙТ                       | <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> |
| 4. | IPRbooks                    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>     |
| 5. | E-library                   | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>                 |
| 6. | Электронная библиотека ВГАУ | <a href="http://library.vsau.ru/">http://library.vsau.ru/</a>           |

### 6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы

| №  | Название                                     | Размещение  |
|----|--|---|
| 1. | Справочная правовая система Гарант           | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |
| 2. | Справочная правовая система Консультант Плюс | <a href="http://ivo.garant.ru">http://ivo.garant.ru</a>           |

### 6.2.3. Сайты и информационные порталы

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

## 7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### 7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

| № уч. корп. | № ауд.                | Статус аудитории                                 | Перечень оборудования  |
|-------------|-----------------------|--|--|
| 6           | Зал №1                | Учебная аудитория для проведения учебных занятий | Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские  |
| 6           | Зал №2                | Учебная аудитория для проведения учебных занятий | Ворота с сеткой для мини-футбола, стойки для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки гимнастические, стенки гимнастические  |
| 6           | Зал №3                | Учебная аудитория для проведения учебных занятий | Шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский  |
| 6           | Зал №4                | Учебная аудитория для проведения учебных занятий | 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  |
| 6           | Стадион «Центральный» | Учебная аудитория для проведения учебных занятий | беговые дорожки, переносные футбольные ворота  |
| 15          | Бассейн               | Учебная аудитория для проведения учебных занятий | скамейки, вешалки для одежды.  |
| 7           | а. 219                | Помещения 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 MSWindows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice.  |
| 7           | а. 321                | Помещения 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, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice. |
| 1           | а.232а                | Помещения 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, Dr Web ES, 7-Zip, Media Player Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice. |
| 6 | зал №1 | Помещения для самостоятельной работы: | Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские  |
| 6 | Зал №2 | Помещения для самостоятельной работы. | Ворота с сеткой для мини-футбола, стойки для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки гимнастические, стенки гимнастические  |
| 6 | Зал №3 | Помещения для самостоятельной работы. | Шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский  |
| 6 | Зал №4 | Помещения для самостоятельной работы. | 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                      |

## 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»

