

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
управления

профессор В. Г. Кудряков
16 июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Единоборства»**

**Направление подготовки
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**

**Направленность
«Государственное и муниципальное управление»**

**Уровень высшего образования
Бакалавриат**

**Форма обучения
Очная, очно-заочная**

**Краснодар
2021**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденного приказ Министерства образования и науки РФ 13 августа 2020 г. № 1016

Авторы:

к.п.н., профессор

Б.С. Бегидов

к.п.н., доцент

А.А. Ахматгатдин

к.э.н., доцент

А.В. Яни

к.п.н., доцент

А.А. Клименко

Старший преподаватель

П.В. Абуладзе

Старший преподаватель

В.О. Цыганкова

Старший преподаватель

И.В. Яткин

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 11.06.2021 г., протокол № 10

И. о. зав. кафедрой

к.э.н., доцент

А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией факультета управления от 15.06.2021 г., протокол № 7

Председатель

методической комиссии

к.э.н., доцент

М.А. Нестеренко

Руководитель

основной профессиональной
образовательной программы

д.э.н., доцент

Е.Н. Белкина

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность «Государственное и муниципальное управление».

4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы | Объем, часов | |
|--|--------------|--------------|
| | Очная | Очно-заочная |
| Контактная работа в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий — лекции — практические - лабораторные — внеаудиторная — зачет — экзамен — защита курсовых работ (проектов) | 222 | 30 |
| Самостоятельная работа в том числе: — курсовая работа (проект) — прочие виды самостоятельной работы | 106 | 298 |
| Итого по дисциплине | 328 | 328 |
| в том числе в форме практической подготовки | | |

5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|---|-------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка | УК-7 | 1 | 2 | 1 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|--|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 2. | Обучение. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Совершенствование. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Обучение. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Совершенствование. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Эстафеты и подвижные игры. Обучение передвижению и маневрированию. | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны | УК-7 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 11. | Обучение. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед- | УК-7 | 1 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. | | | | |
| 12. | Совершенствование. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки). | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 13. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно иска-жающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) 2. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) – (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно иска-жающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Обучение. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шагами; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 2. | Совершенствование. Передвижения по кругу | УК- | 2 | 2 | 1 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|--|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях | 7 | | | |
| 3. | Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 4. | Совершенствование. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 5. | Обучение. Основные средства спортивной тренировки. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом. | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 6. | Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 7. | Обучение. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 8. | Совершенствование. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; упражнение со скакалкой | УК-7 | 2 | 2 | 1 |
| 9. | Обучение. Анализ соревновательной деятельности боксеров. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой | УК-7 | 2 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | согну-той в локте левой руки; отходом назад. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 11. | Обучение. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 12. | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Упражнения на расслабление. | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| 13. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) | УК-7 | 2 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | Обучение. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 2. | Совершенствование. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Упражнения для развития специальной выносливости | УК-7 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение. Трехударные и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; | УК-7 | 3 | 2 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 4. | Совершенствование. Трехударные и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 5. | Обучение. Единая всероссийская спортивная классификация. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 6. | Совершенствование. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 7. | Обучение. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 8. | Совершенствование. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. Упражнения для развития силы | УК-7 | 3 | 2 | 2 |
| 9. | Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 11. | Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 12. | Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад. | УК-7 | 3 | 4 | 1 |
| 13. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой). (5- выполне- | УК-7 | 3 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | <p>ние без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)</p> <p>2. 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки (5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия)</p> | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 24 |
| 1. | Обучение. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трехударные, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 2. | Совершенствование. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Правила и судейство соревнований. Упражнения для развития ловкости | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них . | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 4. | Совершенствование. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них. Упражнения с теннисными мячами. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 5. | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них. | УК-7 | 4 | 2 | 1 |
| 6. | Совершенствование. Упражнения с отягощениями. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них. | УК-7 | 4 | 2 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Степени формируемые | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|---|---------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 7. | Обучение навыкам определения дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 2 | 2 |
| 8. | Совершенствование боевых действий боксера на дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 2 | 2 |
| 9. | Обучение. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 10. | Совершенствование. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 11. | Обучение. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции | УК-7 | 4 | 4 | 2 |
| 12. | Совершенствование. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции | УК-7 | 4 | 4 | 1 |
| 13. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: -одиночные, двойные удары; -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) 2. Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях: -от одиночных ударов; -ударов серией. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: -контратака одним ударом; -контратака серией ударов. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к | УК-7 | 4 | 4 | 2 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно иска- жающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структу- ры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического дей- ствия) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| 1. | Обучение. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, на- зад, в стороны. Упражнения для развития быст- роты. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 2. | Совершенствование. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, раз- новидности стоек. Основные передвижения в бо-евой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 3. | Обучение. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 4. | Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, наклад- ки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 5. | Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание против-ника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 6. | Совершенствование. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 7. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 8. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные дей- | УК-7 | 5 | 2 | 1 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | ствия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | | | | |
| 9. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 10. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 2 | 1 |
| 11. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 12. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 13. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| 14. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) 2. Удары из различных положений. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема Не выполнения данного технического действия) | УК-7 | 5 | 4 | 1 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 14 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|--|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 1. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 2. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанциях: одиночные, двойные удары; | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 3. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 4. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 5. | Атакующие действия на средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). Силовая подготовка. | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 6. | Атакующие действия на средней дистанциях: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 7. | Атакующие действия на средней дистанциях комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми | УК-7 | 6 | 2 | 1 |
| 8. | Защитные действия на дальней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серией. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 9. | Защитные действия на средней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серией. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 10. | Разбор боев. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения. | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 11. | Бой с тенью. Условные бои. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений | УК-7 | 6 | 4 | 1 |
| 12. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структу- | УК-7 | 6 | 6 | 1 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени компетенций | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|------------------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | <p>ры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия)</p> <p>2. Учебно-тренировочные и вольные бои. (5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>-не выполнения данного технического действия)</p> | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 12 |
| ИТОГО | | | | 216 | 106 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|----------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 2. | <i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 3. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через | УК-7 | 1 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полуспагат, спагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | | | | |
| 4. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 5. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 6. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 7. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 8. | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| 9. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | УК-7 | 1 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через | УК-7 | 2 | 8 | 4 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые competencies | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи. | | | | |
| 2. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 2 | 8 | 4 |
| 3. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 2 | 8 | 4 |
| 4. | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 2 | 6 | 4 |
| 5. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | УК-7 | 2 | 6 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 20 |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 2. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полуспагат, спагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 3. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 4. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пе- | УК- | 3 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые competencies | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | рекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи. | 7 | | | |
| 5. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 6. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 7. | <i>Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.</i> Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 8. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| 9. | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 3 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 18 |
| 1. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 2. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Ку- | УК- | 4 | 6 | 3 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые competencies | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | вырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | 7 | | | |
| 3. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 4. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 5. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. | УК-7 | 4 | 6 | 3 |
| 6. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 4 | 4 | 3 |
| 7. | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 4 | 2 | 3 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 21 |
| 1. | <i>Водное занятие.</i> Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 2. | <i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 3. | <i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые competencies | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|-----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 4. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защищена от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 5 | 6 | 2 |
| 5. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки | УК-7 | 5 | 6 | 2 |
| 6. | <i>Основы тактики спортивного самбо.</i> Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 7. | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| 8. | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападений.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 5 | 4 | 2 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 16 |
| 1. | <i>Совершенствование общей и специальной физической подготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 6 | 8 | 3 |
| 2. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). | УК-7 | 6 | 10 | 3 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|----------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки | | | | |
| 3. | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом. | УК-7 | 6 | 10 | 3 |
| 4. | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападений.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 6 | 8 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 36 | 13 |
| ИТОГО | | | | 216 | 105 |

Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, вклю- чая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|----------------------------|---------|--|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 1. | Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 2. | Обучение. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 3. | Совершенствование. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 4. | Обучение. Гигиена боксера. Врачебный | УК- | 1 | 1 | 4 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». | 7 | | | |
| 5. | Совершенствование. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». | УК-7 | 1 | | 4 |
| 6. | Эстафеты и подвижные игры. Обучение передвижению и маневрированию. | УК-7 | 1 | | 4 |
| 7. | Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны | УК-7 | 1 | | 4 |
| 8. | Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны | УК-7 | 1 | | 4 |
| 9. | Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног | УК-7 | 1 | | 4 |
| 10. | Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног | УК-7 | 1 | | 4 |
| 11. | Обучение. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| 12. | Совершенствование. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки). | УК-7 | 1 | | 4 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 13. | <p>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</p> <p>1. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно иска- жающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структу- ры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) 2. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) – (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно иска- жающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структу- ры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического дей- ствия)</p> | УК-7 | 1 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 52 |
| 1. | Обучение. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шагами; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях | УК-7 | 2 | 1 | 3 |
| 2. | Совершенствование. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях | УК-7 | 2 | | 3 |
| 3. | Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | УК-7 | 2 | 1 | 3 |
| 4. | Совершенствование. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | УК-7 | 2 | | 3 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 5. | Обучение. Основные средства спортивной тренировки. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 6. | Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом | УК-7 | 2 | | 3 |
| 7. | Обучение. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | УК-7 | 2 | 1 | 3 |
| 8. | Совершенствование. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; упражнение со скакалкой | УК-7 | 2 | | 3 |
| 9. | Обучение. Анализ соревновательной деятельности боксеров. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 10. | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 11. | Обучение. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 12. | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Упражнения на расслабление. | УК-7 | 2 | | 3 |
| 13. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. | УК- | 2 | 1 | 3 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | 1. Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) | 7 | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 39 |
| 1. | Обучение. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони | УК-7 | 3 | | 4 |
| 2. | Совершенствование. Прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Упражнения для развития специальной выносливости | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 3. | Обучение. Трехударные и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; | УК-7 | 3 | | 4 |
| 4. | Совершенствование. Трехударные и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; | УК-7 | 3 | | 4 |
| 5. | Обучение. Единая всероссийская спортивная классификация. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 6. | Совершенствование. Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки | УК-7 | 3 | | 4 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 7. | Обучение. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 8. | Совершенствование. Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. Упражнения для развития силы | УК-7 | 3 | | 4 |
| 9. | Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | | 4 |
| 10. | Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | 1 | 4 |
| 11. | Обучение. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; | УК-7 | 3 | | 4 |
| 12. | Совершенствование. Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад. | УК-7 | 3 | | 4 |
| 13. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой). (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно иска- жающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) 2. 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно иска- | УК-7 | 3 | 1 | 4 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Степени формируемые | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|---------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | жающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия) | | | | |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 52 |
| 1. | Обучение. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трехударные, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 2. | Совершенствование. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Правила и судейство соревнований. Упражнения для развития ловкости | УК-7 | 4 | | 3 |
| 3. | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них . | УК-7 | 4 | 1 | 3 |
| 4. | Совершенствование. Тактическое обоснование контрударов. Встречные контрудары и защиты от них. Упражнения с теннисными мячами. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 5. | Обучение. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 6. | Совершенствование. Упражнения с отягощениями. Тактическое обоснование контрударов. Ответные контрудары и защиты от них. | УК-7 | 4 | 1 | 3 |
| 7. | Обучение навыкам определения дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 8. | Совершенствование боевых действий боксера на дальней дистанции. Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 9. | Обучение. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | 1 | 3 |
| 10. | Совершенствование. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | УК-7 | 4 | | 3 |
| 11. | Обучение. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции | УК-7 | 4 | | 4 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 12. | Совершенствование. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции | УК-7 | 4 | | 4 |
| 13. | <p>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</p> <p>1. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -одиночные, двойные удары; -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). <p>(5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия) 2. Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -от одиночных ударов; -ударов серией. <p>Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -контратака одним ударом; -контратака серией ударов. <p>(5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия)</p> | УК-7 | 4 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 42 |
| 1. | Обучение. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Упражнения для развития быстроты. | УК-7 | 5 | 1 | 5 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|---|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 2. | Совершенствование. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны | УК-7 | 5 | | 5 |
| 3. | Обучение. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 4. | Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 5. | Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях. | УК-7 | 5 | 1 | 5 |
| 6. | Совершенствование. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 7. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 8. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 9. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | 1 | 5 |
| 10. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 11. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 12. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные дей- | УК-7 | 5 | | 5 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | ствия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | | | | |
| 13. | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 5 | | 5 |
| 14. | <p>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</p> <p>1. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. (5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1-не выполнения данного технического действия)</p> <p>2. Удары из различных положений.</p> <p>(5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>Не выполнения данного технического действия)</p> | УК-7 | 5 | 1 | 5 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 70 |
| 1. | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 2. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанциях: одиночные, двойные удары; | УК-7 | 6 | | 4 |
| 3. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); | УК-7 | 6 | | 4 |
| 4. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанции: комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). | УК-7 | 6 | | 4 |
| 5. | Атакующие действия на средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – од- | УК-7 | 6 | 1 | 4 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|------------------------|---------|---|-----------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | нотипные (прямые, боковые, снизу). Силовая подготовка. | | | | |
| 6. | Атакующие действия на средней дистанциях: удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу). | УК-7 | 6 | | 4 |
| 7. | Атакующие действия на средней дистанциях комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| 8. | Защитные действия на дальней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серией. | УК-7 | 6 | | 3 |
| 9. | Защитные действия на средней дистанции: а) от одиночных ударов; б) ударов серией. | УК-7 | 6 | | 3 |
| 10. | Разбор боев. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения. | УК-7 | 6 | | 3 |
| 11. | Бой с тенью. Условные бои. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений | УК-7 | 6 | | 3 |
| 12. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. 1. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия) 2. Учебно-тренировочные и вольные бои. (5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема -не выполнения данного технического действия) | УК-7 | 6 | 1 | 3 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 43 |

| № п/ п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|--------------|----------------------------|------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| | | | | 24 | 298 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|----------|--|------------------------|---------|--|------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| 2. | <i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 3. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полуспагат, спагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 4. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| 5. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейболь- | УК-7 | 1 | 1 | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | ная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи. | | | | |
| 6. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 7. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 8. | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 1 | | 5 |
| 9. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | УК-7 | 1 | 1 | 5 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 45 |
| 1. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 2. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 3. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Стенции формируемые | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|-------------------------|--|---------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 4. | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 2 | 1 | 10 |
| 5. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | УК-7 | 2 | | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 50 |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 2. | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полуспагат, спагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 3. | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 4. | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи. | УК-7 | 3 | | 5 |
| 5. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. | УК-7 | 3 | | 5 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| 6. | <i>Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.</i> | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 7. | <i>Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.</i> | УК-7 | 3 | 1 | 5 |
| 8. | <i>Простейшие способы самообороны. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.</i> | УК-7 | 3 | | 5 |
| 9. | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.</i> | УК-7 | 3 | | 5 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 45 |
| 1. | <i>Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полуспагат, спагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.</i> | УК-7 | 4 | 1 | 10 |
| 2. | <i>Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.</i> | УК-7 | 4 | | 10 |
| 3. | <i>Техника самостраховки. Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.</i> | УК-7 | 4 | 1 | 10 |
| 4. | <i>Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и</i> | УК-7 | 4 | 1 | 10 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|---|------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. | | | | |
| 5. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. | УК-7 | 4 | | 10 |
| 6. | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 4 | 1 | 15 |
| 7. | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. | УК-7 | 4 | | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 65 |
| 1. | <i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| 2. | <i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 5 | | 10 |
| 3. | <i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| 4. | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защищена от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. | УК-7 | 5 | | 10 |
| 5. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски | УК-7 | 5 | | 10 |

| № п/п | Тема. Основные вопросы. | Формируемые степени | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | |
|------------------|--|------------------------|---------|--|--------------------------------|
| | | | | Практические занятия | Самостоятель- ная работа |
| | ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки | | | | |
| 6. | <i>Основы тактики спортивного самбо.</i> Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| 7. | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом. | УК-7 | 5 | | 10 |
| 8. | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападений.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 5 | 1 | 10 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 80 |
| 1. | <i>Совершенствование общей и специальной физ-подготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км. | УК-7 | 6 | 1 | 3 |
| 2. | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки | УК-7 | 6 | 1 | 3 |
| 3. | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом. | УК-7 | 6 | 1 | 3 |
| 4. | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападений.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | УК-7 | 6 | 1 | 4 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | | 4 | 13 |
| ИТОГО | | | | 24 | 298 |

6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF
2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ehlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF
3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

| Номер семестра* | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
|---|---|
| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Адаптивная физическая культура и спорт |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|---|---------------------|-------------------|--------|---------|--------------------|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |

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

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|----------------------------------|
| ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения знаний физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат Контрольные нормативы |
| ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», | Реферат Контрольные нормативы |

| Планиру- емые результаты освоения компет- енций | Уровень освоения | | | | Оценочное средство |
|--|--------------------------|------------------------|--------|---------|-----------------------|
| | неудовле- творительно | удовлетво- рительно | хорошо | отлично | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | | терминов могут быть допущены грубые ошибки | техно-логий, могут быть допущены ошибки | «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | |
|---|--|--|---|--|--|

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Для текущего контроля

Реферат

Пример темы реферата

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

Для промежуточного контроля

Задания для зачета

Контрольные нормативы по единоборствам

I – III курсы (юноши и девушки)

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|--|------------------------|---|---|
| | отлично | хорошо | удов. |
| I семестр | | | |
| Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание» | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ |
| Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| II семестр | | | |
| Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание» | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ |
| Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|---|------------------------|---|---|
| | отлично | хорошо | удов. |
| III семестр | | | |
| 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой) | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема |
| 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| IV семестр | | | |
| Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: -одиночные, двойные удары; -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми) | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях: -от одиночных ударов; -ударов серией. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: -контратака одним ударом; -контратака серией уда- | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |

| Наименование нормативов | Критерии оценки | | |
|--|------------------------|---|---|
| | отлично | хорошо | удов. |
| ров. | | | |
| V семестр | | | |
| Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| Удары из различных положений. | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| VI семестр | | | |
| Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |
| Учебно-тренировочные и вольные бои | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ |

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» проводится в соответствии с Положением

Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

8 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная учебная литература

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>

2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образо-

вательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

Дополнительная учебная литература

1. Клименко А. А., Кабанов Р. А., Соболь Ю. В. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбой вольным стилем/Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях – Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/profilaktika_travm_424546_v1_.PDF

2. Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. Теория и практика любительского бокса / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2019. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Dokument_BOKS_513191_v1_.PDF

3. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень ЭБС

| № | Наименование | Тематика |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | ЭБС IPRbook | Электронно-библиотечная система |
| 2. | ЭБС Znanium.com | Электронно-библиотечная система |
| 3. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

Перечень Интернет сайтов:

- 1.Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
- 3.Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1
4. Физическая культура будущего http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А. А., Кабанов Р. А., Соболь Ю. В. Использование специальных физических упражнений для профилактики травматизма в вольной борьбе/Методические указания для обучающихся в высших учебных заведениях – Краснодар: КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: https://edu.kubsau.ru/file.php/163/Ispolzovanie_spec._fiz._uprazhnenii_424540_v1_.PDF
2. Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. Средства и методы психологической подготовки в боксе / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. [Образовательный портал Кубанского ГАУ](https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163). - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
4. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;

- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного ПО

| № | Наименование | Краткое описание |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Microsoft Windows | Операционная система |
| 2. | Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint) | Пакет офисных приложений |
| 3. | Система тестирования INDIGO | Тестирование |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № | Наименование | Тематика | Электронный адрес |
|----|---|----------------|---|
| 1. | «Scopus» | Информационная | https://www.scopus.com |
| 2. | «Web of Science» | Информационная | http://apps.webofknowledge.com |
| 3. | «eLIBRARY.RU» | Информационная | https://elibrary.ru |
| 4. | Российская государственная библиотека | Информационная | https://www.rsl.ru |
| 5. | Министерство спорта Российской Федерации | Правовая | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 6. | Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | Правовая | https://kubansport.krasnodar.ru/ |

12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства»

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» | 34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуаль- | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | ных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | |
| 2. | | 45 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. | |

Помещение для оказания первой медицинской помощи

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | 2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростомер, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: боксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы. | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13 |
| 1. | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» | | |

