Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.8 Теория и методика единоборств

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Гордеев Василий Александрович

Дисциплина реализуется с использованием сетевой формы.

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 15

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 17

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 17

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта	Способен использовать средства спортивных единоборств для всестороннего физического воспитания обучающихся и реализовывать на базовом уровне поэтапную спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба»

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лыжный спорт		+						

2	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+	+		
3	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+							
4	Теория и методика обучения легкой атлетике	+	+	+	+	+	+		
5	Теория и методика обучения лыжному спорту				+				
6	Теория и методика обучения плаванию			+					
7	Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Теория и практика плавания	+							
9	Тренерская практика							+	
10	Туризм и спортивное ориентирование			+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика единоборств» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методика единоборств» изучается в 4 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**
Контактная работа	48
Лекции (Лекции)	16
Практические (Практ. раб.)	32
Самостоятельная работа (СР)	60
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
4 семестр					

1	История возникновения и развития дзюдо	2	4	10	Опрос
2	Дзюдо как учебная дисциплина и средство физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	2	4	10	Опрос
3	Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в борьбе дзюдо.	2	4	8	Собеседование
4	Методика начального обучения и совершенствования техники дзюдо	4	6	8	Тестирование; Опрос
5	Тактика дзюдо. Классификация: индивидуальные, групповые и командные, тактические взаимодействия в защите и нападении	2	4	8	Собеседование
6	Особенности развития физических качеств в дзюдо	2	4	10	Тестирование; Опрос
7	Написание плана-конспекта проведения подготовительной части учебного занятия по дзюдо.	2	6	6	Собеседование

Тема 1. История возникновения и развития дзюдо (ПК-1)

Лекция.

Дзюдо как современное боевое искусство. Борьба дзюдо была создана профессором Дзигоро Кано. В 1882 году Кано открыл в Токио первую школу дзюдо «Кодокан». Через год им была создана система разрядов, а в 1887 году была окончательно сформирована техника дзюдо. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в России и за рубежом. Соревнования по дзюдо.

Практическое занятие.

Эволюция правил, техники, тактики. Сильнейшие спортсмены в мире, в России. Современное состояние дзюдо и перспективы развития. Дзюдо в программе олимпийских игр.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. История создания Дзюдо.

2 2. Весовые категории в дзюдо.

3 3. Программа международной федерации Дзюдо.
4 4. Углубленное изучение темы.

Тема 2. Дзюдо как учебная дисциплина и средство физического воспитания в общеобразовательных учреждениях (ПК-1)

Лекция.

Дзюдо как учебная дисциплина и средство физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов. Педагогические особенности и задачи организации физического воспитания студентов вузов. Мотивационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Практическое занятие.

Перспективы спортизации физического воспитания студентов вузов в процессе занятий борьбой дзюдо. Организационно-методические условия спортизации физического воспитания студентов в процессе занятий борьбой дзюдо.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Педагогические особенности и задачи организации физического воспитания студентов вузов.
2 2. Дзюдо как учебная дисциплина.
3 3. Углубленное изучение темы.

Тема 3. Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в борьбе дзюдо. (ПК-1)

Лекция.

Основные понятия о дзюдо как науке и учебном предмете. Терминология, принятая в дзюдо. Термины, применительные к соревновательной деятельности.

Практическое занятие.

Классификация техники дзюдо. Классификация тактики дзюдо. Классификация средств и методов тренировки в дзюдо.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Основные понятия о дзюдо как науке и учебном предмете.
2 2. Углубленное изучение темы.

Тема 4. Методика начального обучения и совершенствования техники дзюдо (ПК-1)

Лекция.

Спортивная техника. Основы теории спортивной техники, как системы элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных навыков, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники дзюдо. Критерии оценки техники. Основы техники и тактики дзюдо. Связка технических элементов.

Практическое занятие.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка пол выставленную ногу (Sasae-tsurikomi –ashi) - переход на выполнение удержания сбоку (Honkesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (Osoto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame). Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут. Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Критерии оценки техники дзюдо.
2 2. Связка технических элементов.
3 3. Углубленное изучение темы.

Тема 5. Тактика дзюдо. Классификация: индивидуальные, групповые и командные, тактические взаимодействия в защите и нападении (ПК-1)

Лекция.

Спортивная стратегия и тактика. Основы теории стратегии и тактики как компонентов соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Организация коллективных и индивидуальных действий. Критерии оценки тактики.

Практическое занятие.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Равнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – обхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков. Тактика ведения поединка. Сбор информации (наблюдение, опрос). Оценка обстановки – сравнение 26 своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрителей, судей, масштаб соревнований). Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединках. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Тактика участия в соревнованиях.
2 2. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединках.
3 3. Распределение сил на все поединки соревнований.
4 4. Углубленное изучение темы.

Тема 6. Особенности развития физических качеств в дзюдо (ПК-1)

Лекция.

Определение понятий «быстрота», «сила» и формы их проявления в соответствии со спецификой дзюдо, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Характеристика возрастных периодов, наиболее благоприятных для развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств в дзюдо.

Практическое занятие.

Определение понятий «ловкость, «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в дзюдо, учет физиологических закономерностей развития этих качеств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития ловкости, выносливости, гибкости. Средства и методы развития этих качеств в дзюдо. Дозирование нагрузок при развитии названных качеств в дзюдо.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Определение понятий «ловкость, «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в дзюдо.
2 2. Учет физиологических закономерностей развития этих качеств.
3 3. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития ловкости, выносливости, гибкости.
4 4. Углубленное изучение темы.

Тема 7. Написание плана-конспекта проведения подготовительной части учебного занятия по дзюдо. (ПК-1)

Практическое занятие.

Конспект подготовительной части занятия по борьбе дзюдо: построение, рапорт, бег трусцой 7 мин., ОРУ на месте и в движении 10-12 упражнений; специальные упражнения для борца дзюдо. Провести подготовительную часть занЯтия по борьбе дзюдо.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Подготовительная часть занятия по борьбе дзюдо.

2 2. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	История возникновения и развития дзюдо	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
2.	Дзюдо как учебная дисциплина и средство физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
3.	Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в борьбе дзюдо.	Собеседование	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
4.	Методика начального обучения и совершенствования техники дзюдо	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает

		Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
5.	Тактика дзюдо. Классификация : индивидуальные, групповые и командные, тактические взаимодействия в защите и нападении	Собеседование	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
6.	Особенности развития физических качеств в дзюдо	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
7.	Написание плана-конспекта проведения подготовительной части учебного занятия по дзюдо.	Собеседование	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
8.	Посещаемость		10	Студент посетил 100% занятий
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. История возникновения и развития дзюдо

1 1. Дзюдо как современное боевое искусство.
2 2. Эволюция правил, техники, тактики.
3 3. Первый чемпионат мирового уровня в Токио.
4 4. Место и значение дзюдо в системе физического воспитания.
5. Дзюдо в программе олимпийских игр.

6. Сильнейшие спортсмены в мире, в России.

7. Современное состояние дзюдо и перспективы развития.

Тема 2. Дзюдо как учебная дисциплина и средство физического воспитания в общеобразовательных учреждениях

1 1. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов.
2 2. Основные задачи многолетней подготовки в дзюдо.
3 3. Формы организации образовательной деятельности.

Тема 4. Методика начального обучения и совершенствования техники дзюдо

1 1. Что такое Спортивная техника дзюдо.
2 2. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных навыков.
3 3. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники дзюдо.
4 4. Критерии оценки техники.

Тема 6. Особенности развития физических качеств в дзюдо

1 1. Характеристика возрастных периодов, наиболее благоприятных для развития быстроты и силы.
2 2. Средства и методы развития физических качеств в дзюдо.
3 3. Характеристика возрастных периодов, наиболее благоприятных для развития быстроты и силы.
4 4. Средства и методы развития этих качеств в дзюдо.

Собеседование

Тема 3. Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в борьбе дзюдо.

1 1. Терминология, принятая в дзюдо.
2 2. Классификация техники дзюдо.
3 3. Классификация тактики дзюдо.

Тема 5. Тактика дзюдо. Классификация: индивидуальные, групповые и командные, тактические взаимодействия в защите и нападении

1 1. Спортивная стратегия и тактика.
2 2. Основы теории стратегии и тактики как компонентов соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой.
3 3. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы.
4 4. Организация коллективных и индивидуальных действий.
5 5. Критерии оценки тактики.

Тема 7. Написание плана-конспекта проведения подготовительной части учебного занятия по дзюдо.

1 1. Основные задачи подготовительной части занятия по борьбе дзюдо?
2 2. Продолжительность подготовительной части занятия по борьбе дзюдо?
3. Средства подготовительной части урока по борьбе дзюдо. Их последовательность.

Тестирование

Тема 4. Методика начального обучения и совершенствования техники дзюдо

1. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной _____
- 20-30 см.
- 10-40 см.
- не имеет значения

2. Когда тренеры могут давать указания своим участникам во время схватки?
- между командами « ХАДЖИМЭ » и « МАТЭ »
- между командами « МАТЭ » и « ХАДЖИМЭ »
- В любое время

3.Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?
- 3 мин.
- 5 мин.
- Нет ограничения по времени

4.Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ИППОН»?
- 25 сек.
- 20 сек.
- 30 сек.

5. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?
- 10 сек.
- 15 сек.
- 20 сек.

Тема 6. Особенности развития физических качеств в дзюдо

1.Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.
- Да
- Нет
- На усмотрение рефери
-

2. Должны ли участники пожимать руки перед началом поединка.
- Нет
- Да

- По желанию

3.Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в поясе вперед под углом _____°.

- 30
- В пол
- 90

4.Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери «_____».

- «МАТЭ»
- «ХАДЖИМЭ»
- «СОРО-МАДЭ»

5.В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку в партере не меняя положения участников, он дает команду «_____-_____»?

- "ХАНСОКУ-МАКЭ"
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- "СОНО-МАМА"

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-1)

1. Место и значение борьбы дзюдо в системе физического воспитания.
2. Общая характеристика системы подготовки спортсменов: массовые формы физкультурно-спортивной работы, подготовка спортивных резервов, спорт высших достижений.
3. Основные понятия.
4. Место знаний, умений и навыков в структуре деятельности учителя физической культуры и тренера по дзюдо.
5. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в России и за рубежом.
6. Соревнования по дзюдо.
7. Эволюция правил, техники, тактики.
8. Основные понятия о дзюдо как науке и учебном предмете.
9. Терминология, принятая в дзюдо.
10. Классификация техники дзюдо.
11. Классификация тактики дзюдо.
12. Классификация средств и методов тренировки.
13. Требования техники безопасности в борьбе дзюдо.
14. Характеристика соревновательной деятельности (СД) в борьбе дзюдо.
15. Роль и место СД в системе подготовки дзюдоистов.
16. Особенности условий, в которых протекает СД в дзюдо.
17. Специфика определения спортивных результатов.
18. Структура СД в дзюдо.
19. Состав технико-тактических действий для ведения соревновательной борьбы между спортсменами.
20. Факторы, обусловливающие эффективность СД в дзюдо.
21. Уровень развития физических и психических качеств, свойств личности.
22. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки.

23. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке и в пределах годичных циклов.
24. Соревнования и соревновательная подготовка.
25. Соревнования, как форма повышения уровня спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки.
26. Основные, подводящие, контрольные соревнования.
27. Роль правил соревнований.
28. Построение соревнований в дзюдо.
29. Соревнования для спортсменов высокой квалификации, массовые соревнования.
30. Планирование, организация и проведение соревнований.
31. Спортивная техника.
32. Основы теории спортивной техники, как системы элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
33. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных навыков, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций.
34. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники дзюдо.
35. Критерии оценки техники.
36. Спортивная стратегия и тактика.
37. Характеристика тренировочных нагрузок.
38. Планирование тренировочных нагрузок.
39. Критерии оценки тактики.
40. Управление воспитанием юного спортсмена в процессе тренировки.

Типовые задания для зачета (ПК-1)

1.Могут ли участники приводить дзюдогу в беспорядок или развязывать пояс, пока не покинут зону проведения соревнований?

- Да
- По желанию
- Нет

2.Какую команду должен объявить рефери, чтобы временно остановить схватку?

- "МАТЭ"
- "ЁШИ"
- "СОНО-МАМА"

3.Что означает когда участник, находясь в опасном положении, дважды или более раз похлопывает рукой или ногой, или голосом произносит «МАИТА»?

- Просит о помощи.
- Сдаётся.
- Наигрывает мелодию.

4.Рефери объявляет «СОНО-МАМА», объявляет наказание, а затем возобновляет схватку, касаясь обоих участников, объявляя при этом команду «_____»?

- "ЁШИ"
- "ОСАЭКОМИ"
- "ХАДЖИМЭ"

5. Какую команду подаёт рефери при начале удержания?

- «ТОКЭТА»
- "ХАДЖИМЭ"
- "ОСАЭКОМИ"

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Студент владеет основами техники и тактики базовых видов единоборств (стойки, передвижения, удары, захваты, броски, защитные действия), умеет подбирать упражнения для развития физических качеств и обучения навыкам, организует занятия с соблюдением правил безопасности (страховка, контроль контакта, допустимые приёмы) и учитывает этапность подготовки.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	Студент не владеет методикой обучения единоборствам, не может объяснить технику базовых приёмов, не подбирает адекватные средства для физической и технической подготовки, нарушает правила безопасности (отсутствие страховки, игнорирование весовых категорий, неумение предотвращать травмы) и не знает принципов поэтапной подготовки.

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Воронов В.М., Горелов А.А. Смешанные единоборства: прогнозирование и отбор : монография. - Белгород, Старый Оскол: Литературный караван, 2018. - 149 с.

2. Маркс Роджер Дзюдо : все техники и основ. упражнения. - М.: Эксмо, 2015. - 111 с.

3. Иванов А. В. Методика проведения занятий по некоторым видам силовых единоборств : учебно-методическое пособие. - Симферополь: КИПУ, 2025. - 168 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/510336

6.2 Дополнительная литература:

1. Понарина О. С. Экспериментальная программа по физической культуре на основе дзюдо для вузов неспортивного профиля. - Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2009. - 59 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272412

2. Варенников Н. А., Сандраков С. С., Зенин А. М. Педагогические возможности СШОР в процессе формирования социальной ответственности подростков занимающихся единоборствами : учебное пособие. - Воронеж: ВГАС, 2024. - 132 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/462365

6.3 Иные источники:

1. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

2. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
SPSS Statistic

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru
2. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.