

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЗАРУБЕЖНЫЕ ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **ТМФВ и спортивных дисциплин**

Рязань, 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Зарубежные виды единоборств» являются формирование компетенций в области теории, практики и методики зарубежных видов единоборств; ознакомление обучающихся с современными проблемами и направлениями зарубежных единоборств.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Зарубежные виды единоборств» относится к Дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1 (Б1.В.ДВ.13.2).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

История физической культуры и спорта
Анатомия
Психология физического воспитания
Теория и методика физической культуры
Педагогика

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Биомеханика двигательной деятельности
- Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	1. Место и значение единоборств в системе физического воспитания. 2. Средства и методы развития основных физических качеств в зарубежных единоборствах 3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов	1. Проводить анализ систем в отечественных единоборствах 2. Организовывать и проводить физкультурно- массовые мероприятия и спортивные соревнования 3. Осуществлять работу по единоборствам в образовательных учреждениях	1. Приемами, методами, средствами обучения 2 Теоретическими основами методики обучения 3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта
2.	ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно- воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	1. основы техники упражнений в зарубежных единоборствах 2. методику обучения и воспитания в единоборствах 3. Формы, средства и методы организации и проведения занятий	1. определять задачи, содержание и методику занятий 2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения 3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду	1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности. 2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности

3.	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	1. историю становления и развития зарубежных единоборств. 2. современные технологии в области отечественных единоборствах. 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	1. классифицировать зарубежные единоборства 2. интегрировать методы и средства информации о достижениях зарубежных единоборств. 3. применять знания по зарубежным единоборствам на практике	1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий по зарубежным единоборствам. 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры
----	------	--	--	---	--

2.5. Карта компетенций учебной дисциплины

«Зарубежные виды единоборств»					
Цели	формирование компетенций в области теории, практики и методики зарубежных видов единоборств; ознакомление обучающихся с современными проблемами и направлениями зарубежных единоборств.				
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Формы оценочного средства	Уровни освоения компетенций
Индекс	Формулировка				
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать 1. Место и значение единоборств в системе физического воспитания. 2. Средства и методы развития основных физических качеств в зарубежных единоборствах 3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов Уметь 1. Проводить анализ систем в отечественных единоборствах 2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования	Практические занятия СРС	Работа на практических занятиях Реферат Технические комбинации Зачет	<i>Пороговый:</i> Основные этапы развития зарубежных видов единоборств <i>Повышенный:</i> Теоретические и методические основы зарубежных видов единоборств

		<p>3. Осуществлять работу по единоборствам в образовательных учреждениях</p> <p>Владеть</p> <p>1. Приемами, методами, средствами обучения</p> <p>2 Теоретическими основами методики обучения</p> <p>3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта</p>			
Общепрофессиональные компетенции					
ПК-4	<p>способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета</p>	<p>Знать</p> <p>1. основы техники упражнений в зарубежных единоборствах</p> <p>2. методику обучения и воспитания в единоборствах</p> <p>3. Формы, средства и методы организации и проведения занятий</p> <p>Уметь</p> <p>1. определять задачи, содержание и методику занятий</p> <p>2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения</p> <p>3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду</p> <p>Владеть</p> <p>1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности</p>	<p>Практические занятия</p> <p>СРС</p>	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Реферат</p> <p>Технические комбинации</p> <p>Зачет</p>	<p><i>Пороговый:</i></p> <p>Основы техники зарубежных видов единоборств</p> <p><i>Повышенный:</i></p> <p>Методика обучения зарубежных видов единоборств</p>

		3. способами реализации проектной и инновационной деятельности			
Профессиональные компетенции					
ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Знать 1. историю становления и развития зарубежных единоборств. 2. современные технологии в области отечественных единоборствах. 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса Уметь 1. классифицировать зарубежные единоборства 2. интегрировать методы и средства информации о достижениях зарубежных единоборств. 3. применять знания по зарубежным единоборствам на практике Владеть 1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий по зарубежным единоборствам. 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры.	Практические занятия СРС	Работа на практических занятиях Реферат Технические комбинации Зачет	<i>Пороговый:</i> Практическое применение полученных знаний и навыков в решении профессиональных задач <i>Повышенный:</i> Схема занятия зарубежных видов единоборств и методика его проведения

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Виды учебной работы		Всего часов	Семестр № 6
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)		51	51
В том числе:			
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)		51	51
Самостоятельная работа студента (всего)		57	57
В том числе		-	-
Другие виды СРС		57	57
Подготовка к практическим занятиям		8	8
Выполнение индивидуальных домашних заданий		8	8
Изучение (конспектирование) основной литературы		8	8
Изучение (конспектирование) дополнительной литературы		7	7
Работа со справочными материалами		2	2
Подготовка реферата		8	8
Подготовка к сдаче технических комбинаций		8	8
Подготовка к сдаче зачета		8	8
СРС в период сессии			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	Э	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	108	108
	зач. ед.	3	3

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание разделов в дидактических единицах
6	1	Зарубежные виды единоборств: значение как эффективного средства физического воспитания и как вид спорта	Виды единоборств. Западные виды единоборств. Виды единоборств Кореи и Юго-восточной Азии. Китайские единоборства. Японские единоборства.
6	2	Основы техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения	Техника выполнения двигательных действий в единоборствах. Методика обучения двигательных действий в единоборствах. Развитие физических качеств. Организация и проведение соревнований по единоборствам.

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
	1	Зарубежные виды единоборств: значение как эффективного средства физического воспитания и как вид спорта					
6	1.1	Западные виды единоборств.	-	4	6	10	1-2 неделя Собеседование Работа на практических занятиях
6	1.2	Виды единоборств Кореи	-	4	6	10	3-4 неделя Работа на практических занятиях
6	1.3	Виды единоборств Юго-восточной Азии	-	6	6	10	5-6 неделя Работа на практических занятиях
6	1.4	Китайские единоборства.	-	6	6	12	5-6 неделя Работа на практических занятиях
6	1.5	Японские единоборства.	-	6	6	12	7-8 неделя Работа на практических занятиях, выполнение реферата
		Раздел дисциплины № 1	-	26	30	56	
	2	Основы техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения зарубежным единоборствам					
6	2.1	Техника выполнения двигательных действий в единоборствах .	-	6	6	12	9-10 неделя Работа на практических занятиях
6	2.2	Методика обучения двигательных действий в единоборствах.	-	6	6	12	11-12 неделя Работа на практических занятиях
6	2.3	Развитие физических качеств в единоборствах	-	6	8	14	13-14 неделя Работа на практических занятиях тестирование
6	2.4	Организация и проведение соревнований по единоборствам среди спортсменов-инвалидов	-	7	7	14	15-17 неделя Работа на практических занятиях, сдача технических комбинаций
		Раздел дисциплины № 2	-	25	27	52	
		Всего за 6 семестр	-	51	57	108	Зачет

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
6	1	Зарубежные виды единоборств: значение как эффективного средства физического воспитания и как вид спорта	<div>Подготовка к практическим занятиям</div> <div>Выполнение индивидуальных домашних заданий</div> <div>Изучение (конспектирование) основной литературы</div> <div>Изучение (конспектирование) дополнительной литературы</div> <div>Работа со справочными материалами</div> <div>Подготовка реферата</div> <div>Подготовка к сдаче технических комбинаций</div> <div>Подготовка к сдаче зачета</div>	<div>4</div> <div>4</div> <div>4</div> <div>4</div> <div>2</div> <div>4</div> <div>4</div> <div>4</div>
		Раздел дисциплины №1		30
6	2	Основы техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения зарубежным единоборствам	<div>Подготовка к практическим занятиям</div> <div>Выполнение индивидуальных домашних заданий</div> <div>Изучение (конспектирование) основной литературы</div> <div>Изучение (конспектирование) дополнительной литературы</div> <div>Подготовка реферата</div> <div>Подготовка к сдаче технических комбинаций</div> <div>Подготовка к сдаче зачета</div>	<div>4</div> <div>4</div> <div>4</div> <div>3</div> <div>4</div> <div>4</div> <div>4</div>
		Раздел дисциплины №2		27
ИТОГО в семестре				57

Семестр № 6

[illegible]

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

3.3.1. Примерные темы рефератов к разделу №1

1. Общность и различия в философско-духовных, аспектах боевых искусств Японии, Китая, Кореи.
2. Боевые искусства как способ духовно-нравственного совершенствования личности (на примере традиционных китайских, японских и корейских единоборств).
3. Точки преломления буддизма в развитии боевых искусств.
4. Синтоизм как стержневая основа ряда боевых искусств.
5. Конфуцианство как составляющая философии боевых искусств.
6. Боевые искусства в системе координат даосизма.
7. Боевые искусства и религиозные течения Китая, Японии и Кореи.
8. Боевые искусства востока в народных этносах (на примере китайских, японских и корейских единоборств).
9. Боевые искусства в современной жизни Китая, Японии и Кореи.
10. Боевые искусства как способ воспитания гармонично развитой личности.
11. Боевые искусства в современной России.
12. Бусидо – японский путь воина. Основа современного японского мировоззрения. Анализ и комментарии.
13. Основные принципы двигательных действий в боевых искусствах.
14. Анатомия в боевых искусствах.
15. Особенности психологической подготовки в современных единоборствах.

3.3.2. Образцы технических комбинации

Комбинация 1.

Хидари дзенкуцу-дачи – ои сейкен цуки чудан, гьяку сейкен цуки чудан, ои мае-гери чудан, гьяку сейкен цуки чудан. (ОК-1, 3, 6, ОПК-1, 3, ПК-3)

Комбинация 2.

Хидари дзенкуцу-дачи – ои дзёдан уке, переход в хидари киб-дачи ён дзю го с гедан барай, гьяку сейкен цуки чудан в ёнодзи-дачи. (ОК-1, 3, 6, ОПК-1, 3, ПК-3)

Комбинация 3.

Хидари киб-дачи ён дзю го с эмпи учи дзёдан, хидари уракен ганмен учи, хидари гедан-барай, миги каге-цуки. (ОК-1, 3, 6, ОПК-1, 3, ПК-3)

Примечание: Комбинации выполняются на высокой скорости.

3.3.3. Примерные тесты к разделу №2

1. Что относится к понятию «традиционные виды единоборств»:
 - a. Получившие развитие в последнее десятилетие
 - b. Входящие в олимпийские игры
 - c. Существующие сотни лет и более +
 - d. Использующие старинные методы подготовки
2. Спортивные единоборства это:
 - a. Наиболее эффективные способы выведения противника из строя
 - b. Практика ведения поединка с несколькими противниками или группы против группы
 - c. Поединки, где только два противника и есть правила +
 - d. Системы уличной самообороны и выживания
3. Цель уличной самозащиты или самообороны:
 - a. Доказать судьям и зрителям свое превосходство над соперником
 - b. Причинить боль, травмировать, искалечить нападающего +
 - c. Заработать славу и деньги
 - d. Повысить собственную самооценку
4. Формальные упражнения в единоборствах (ката, таолу, пумсэ) являются:
 - a. Медленным, трудоёмким и надежным способом подготовки к реальному бою +
 - b. Рутинными схематическими движениями
 - c. Устаревшими и отдающими дань древности, традициями
5. К отечественным видам единоборств относятся:
 - a. Самбо +
 - b. Кэтч
 - c. Фиана
 - d. Сават
6. Основоположником традиционного каратэ сэнъэ является:
 - a. Джон Кари
 - b. Тадеуш Касьянов +
 - c. Масутацу Ояма
 - d. Сунь Ли
7. Кто является родоначальником самбо:
 - a. Харлампиев
 - b. Спиридонов +
 - c. Кадочников
8. Родиной бокса является:

- a. Голландия
- b. Англия +
- c. Франция
- d. США
- e. Испания

9. В каком году были созданы самые первые правила боксерских соревнований:

- a. 1681
- b. 1719
- c. 1743 +
- d. 1904

10. Джиткундо, это:

- a. Религиозно-философское учение
- b. Традиционная восточная оздоровительная система
- c. Система подготовки к возможным уличным схваткам +
- d. Медитативно-дыхательная гимнастика

11. Создателем джиткундо является:

- a. Брюс Ли +
- b. Пол Вэник
- c. Ден Иносанто
- d. Сунь Бинь

12. Какие технические действия запрещены в кик-боксинге:

- a. Удары руками в голову
- b. Удары ногами по ногам
- c. Борьба в партере +

13. Традиционным французским видом единоборства является:

- a. Берсилат
- b. Сават +
- c. Кик-боксинг
- d. Шут-файтинг

14. Синонимом какого китайского единоборства является вин чун:

- a. Юнчуньцюань +
- b. Дяньсюэ
- c. Чанцюань
- d. Саньда

15. Синьи-цюань переводится как:

- a. Кулак формы-мысли, кулак формы-образа +
- b. Школа южного стиля

с. Школа северного стиля

16. К каким понятиям китайской космогонии восходит название единоборства Тайцзи-цюань:

- a. «Великий предел» +
- b. «Путь востока»
- c. «Великий закон»
- d. «Китайская стратегия»

17. Основателем монастыря Суншань Шаолинь является:

- a. Путидамо +
- b. Цзюэюань
- c. Со Досин
- d. Фуюй

18. Ориентировочное соотношение технических действий выполняемых в тхэквондо руками и ногами:

- a. 50х50
- b. 70х30
- c. 80х20
- d. 30х70 +

19. В каком году была создана первая международная федерация тхэквондо:

- a. 1946
- b. 1953
- c. 1960
- d. 1966 +

20. Какой вид единоборства явился родоначальником хапкидо:

- a. Сётокан-рю
- b. Дайто-рю дзю-дзюцу +
- c. Кёкусин-рю
- d. Рюкю кэмпо

21. Как переводится название одной из пяти «главных» школ японского каратэ сётокан-рю:

- a. Школа «Сосны и Волны» +
- b. Школа «Поднимающейся волны»
- c. Школа «Сосны растущей над обрывом»
- d. Школа «Великой волны»

22. Создателем сётокан-рю является:

- a. Морихэй Уэсиба
- b. Дзигоро Кано
- c. Фунакоси Гитин +

d. Хигаонна Санрё

23. Основателем годзю-рю каратэ является:

- a. Мияги Тодзюн +
- b. Арагаки Рюко
- c. Киёда Дзюхацу
- d. Мабуни Кэнва

24. Какой ветви годзю-рю никогда не существовало:

- a. Японской
- b. Окинавской
- c. Американской
- d. Гавайской +

25. Кто является создателем кёкусинкай каратэ:

- a. Ямагути Гоген
- b. Масутацу Ояма +
- c. Сато Кацуаки
- d. Мацуи Акиёси
- e. Рояма Хацуо

26. Что всегда отсутствовало в кудо:

- a. Борьба
- b. Ударная техника
- c. Ката +

27. Родоначальником какого вида единоборств не является дзю-дзюцу:

- a. Дзюдо
- b. Кэндо +
- c. Айкидо
- d. Самбо

28. Какой характерной особенностью дзю-дзюцу на протяжении более чем 300 лет было:

- a. Данное направление единоборства изучалось всеми желающими
- b. Его культивировали исключительно клановые школы самурайского происхождения +
- c. Им занимались исключительно простолюдины

29. В какой период времени было создано дзю-до:

- a. 1877 – 1879 гг.
- b. 1881 – 1882 гг.
- c. 1882 – 1887 гг. +
- d. 1889 – 1892 гг.

30. Создателем дзю-до является:

- a. Фукуда Хатиноскэ
- b. Кано Дзигоро +
- c. Икубо Цунэтоси
- d. Исо Масатомо

31. Кэн-дзюцу – это:

- a) Искусство владения длинным шестом
- b. Искусство владения коротким шестом
- c. Искусство владения мечом +
- d. Искусство владения саи

32. По какому из названных стилей бусидо не было «Мэнкё-кайдэн» у Уэсиба Морихэй:

- a. Кито-рю
- b. Ягю-Синкагэ-рю
- c. Тэнсин-Синьё-рю
- d. Дайто-рю дзю-дзюцу +

33. Как переводится название восточного единоборства «Айки-до»:

- a) Мягкий стиль
- b) Гармония и ци
- c) Путь соединения энергий +
- d) Учение о вечном круговороте
- b. Школа Великого источника

34. Основателем какого стиля был Оцука Хиронори:

- a) Араки-рю
- b. Госоку-рю
- c. Синсю-рю
- d. Вадо-рю +
- e. Кито-рю

35. Тати-дзюцу – раздел кэндо изучающий:

- a) Фехтование длинным мечом +
- b. Фехтование коротким мечом
- c. Фехтование двумя мечами
- d. Фехтование алебардой

36. Самым величайшим фехтовальщиком Японии является:

- a. Миямото Мусаси +
- b. Цукахара Бокудэн
- c. Камиидзуми Хидэцуна
- d. Ямада Хэйдзаэмон Котоку

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (См. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Цинис, А.В. Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов : учебно-методическое пособие / А.В. Цинис ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 88 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428619 (05.05.2016).	9	1,2	ЭБС	

5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны / А.Н. Григорьев. - М. : Рипол Классик, 2013. - 256 с. - ISBN 978-5-386-05772-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227374 (05.05.2016).	9	1,2	ЭБС	
Линд В. Энциклопедия боевых искусств. -		1,2	2	

М.: Астрель, 2007. - 927 с.	9			
Трубиников Б.Г. Боевые школы и системы мира: [словарь-справочник] . - М.: АСТ, 2006. - 360 с.	9	1,2	2	
Частий Р.В. Китай. Корейский полуостров. - Харьков: Фолио, 2009. - 206 с.	9	1,2	8	
Ояма, М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000.	9	1,2		
Степанов, С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2004.	9	1,2		1
Тедески, М. Анатомия для исцеления и боевых искусств / Пер. с англ. А Дробышева. - Москва: «Издательство ФАИР», 2007.	9	1,2		1
Миллер, Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приёмов школы Фукури-рю. - Минск: Харвест, 2002.	9	1,2		1
Иванов-Катанский, С.А. Практическое боевое каратэ / С.А. Иванов-Катанский. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2003.	9	1,2		1

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znaniium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим

доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).

7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к местам (аудиториям, помещениям) для проведения практических занятий: спортивный зал, оборудованные раздевалки, лекционные аудитории для проведения тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: татами, гимнастические маты, скакалки, манекены.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	<i>Реферат:</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Техническая комбинация	Техническая комбинация выполняется на высокой скорости, оценивается знание основных элементов и их последовательность.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone Image Viewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

Приложение 1.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1.	Зарубежные виды единоборств: значение как эффективного средства физического воспитания и как вид спорта	ОК-6, ОПК-2, ПК-7	Зачет
2.	Основы техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения зарубежным единоборствам		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	знать	
		1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности	ОК6 31
		2. историческое наследие физической культуры и спорта	ОК6 32
		3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	ОК6 33
		уметь	
		1. объяснять происхождение тех или иных отечественных единоборств	ОК6 У1
		2. выполнять творческие задания и коллективные проекты	ОК6 У2
		3. логически строить устную и письменную речь	ОК6 У3
		Владеть	
		1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации	ОК6 В1
		2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.	ОК6 В2
		3. средствами и методами самообразования и самоконтроля	ОК6 В3
ПК-4	Способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	знать	
		1. основы техники упражнений в зарубежных единоборствах.	ПК4 31
		2. методику обучения в отечественных единоборствах.	ПК4 32
		3. аспекты отечественных единоборств.	ПК4 33
		уметь	
		1. проводить анализ систем в отечественных единоборствах.	ПК4 У1
		2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения	ПК4 У2
		3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду	ПК4 У3
		владеть	
		1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.	ПК4 В1
		2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности	ПК4 В2
		3. способами реализации проектной и инновационной деятельности	ПК4 В3
ПК-7	Способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность,	знать	
		1. историю становления и развития отечественных единоборств.	ПК7 31
		2. современные технологии в области отечественных единоборств.	ПК7 32
		3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	ПК7 33
		уметь	
		1. классифицировать отечественные единоборства.	ПК7 У1

	самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	2. интегрировать методы и средства информации о достижениях отечественных единоборств.	ПК7 У2
		3. применять знания по отечественным единоборствам на практике	ПК7 У3
		владеть	
		1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий по отечественным единоборствам.	ПК7 В1
		2. приемами агитационно-пропагандистской работы	ПК7 В2
		3. основами речевой профессиональной культуры	ПК7 В3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Зачет)

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Кик-боксинг.	ОК-6 31, ПК-4 В1
2.	Французский бокс, или «сават».	ПК-4 У1, ПК-6 В2
3.	Фулл-контакт каратэ.	ОК-6 У1, ПК-4 У3
4.	Шут-файтинг.	ОК-6 У2, ПК-7 31
5.	Корейские единоборства.	ПК-4 В1, ПК-7 У2
6.	Единоборства Юго-восточной Азии.	ОК-6 В2, ПК-4 В3
7.	Вин Чун.	ПК-4 В1, ПК-6 31
8.	Диммак.	ПК-4 В3, ПК-6 32
9.	Саньда.	ОК-6 В3, ПК-4 31
10.	Синъи-цюань (Кулак формы-мысли, кулак формы-образа).	ОК-6 У3, ПК-7 32
11.	Тайцзицюань (Кулак Великого Предела).	ОК-6 31, ПК-4 В1
12.	Цигун боевой.	ПК-4 У1, ПК-6 В2
13.	Шаолиньское направление ушу.	ОК-6 У1, ПК-4 У3
14.	Сётокан-рю. (Школа клуба «Сосны и Волны»).	ОК-6 У2, ПК-7 31
15.	Годзю-рю каратэ (Школа «жесткого и мягкого»).	ПК-4 В1, ПК-7 У2
16.	Кёкусин – рю (Кёкусинкай, Киокушинкай, Киокусинкай каратэ).	ОК-6 В2, ПК-4 В3
17.	Кудо каратэ (Дайдо-дзюку).	ПК-4 В1, ПК-6 31
18.	Асихара-рю (Школа Асихара).	ПК-4 В3, ПК-6 32
19.	Косики-каратэ (Спортивный вариант окинавского стиля	ОК-6 В3, ПК-4 31
20.	Сёриндзи-рю-кэмпо-кан).	ОК-6 У3, ПК-7 32
21.	Дзю-дзюцу («Мягкое», или «податливое» искусство).	ОК-6 31, ПК-4 В1

22.	Дзю-до («Путь гибкости», или «мягкий путь»).	ПК-4 У1, ПК-6 В2
23.	Айки-до (Путь Соединения Энергий).	ОК-6 У1, ПК-4 У3
24.	Вадо-рю каратэ (Одна из пяти «главных» школ японского каратэ).	ОК-6 У2, ПК-7 З1
25.	Кэн-дзюцу и кэндо (Искусство фехтования мечом).	ПК-4 В1, ПК-7 У2

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

«зачтено» – соответствует повышенному или пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он усвоил программный материал, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний. Возможны недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ

«не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.