


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

  
С.Б. Петрыгин

« 30 » августа 2018 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: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **ТМФВ и спортивных дисциплин**

Рязань, 2018

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения 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.** 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 дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной 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 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 дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	<p>1. Место и значение единоборств в системе физического воспитания.</p> <p>2. Средства и методы развития основных физических качеств в зарубежных единоборствах</p> <p>3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов</p>	<p>1. Проводить анализ систем в отечественных единоборствах</p> <p>2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</p> <p>3. Осуществлять работу по единоборствам в образовательных учреждениях</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>
2.	ПК-4	способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	<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>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>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>3. способами реализации проектной и инновационной деятельности</p>

3.	ПК-7	способность 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 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	Уровни освоения компетенций
Индекс	Формулировка				
ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать</b></p> <p>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</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>1. Проводить анализ систем в отечественных единоборствах 2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования</p>	Практические занятия СРС	Работа на практических занятиях Реферат Технические комбинации Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Основные этапы развития зарубежных видов единоборств</p> <p><i>Повышенный:</i> Теоретические и методические основы зарубежных видов единоборств</p>

		<p>3. Осуществлять работу по единоборствам в образовательных учреждениях</p> <p><b>Владеть</b></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>			
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>					
ПК-4	<p>способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета</p>	<p><b>Знать</b></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><b>Уметь</b></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><b>Владеть</b></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	способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. историю становления и развития зарубежных единоборств.</li><li>2. современные технологии в области отечественных единоборствах.</li><li>3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса</li></ol> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. классифицировать зарубежные единоборства</li><li>2. интегрировать методы и средства информации о достижениях зарубежных единоборств.</li><li>3. применять знания по зарубежным единоборствам на практике</li></ol> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий по зарубежным единоборствам.</li><li>2. приемами агитационно-пропагандистской работы</li><li>3. основами речевой профессиональной культуры.</li></ol>	Практические занятия СРС	Работа на практических занятиях Реферат Технические комбинации Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Практическое применение полученных знаний и навыков в решении профессиональных задач</p> <p><i>Повышенный:</i> Схема занятия зарубежных видов единоборств и методика его проведения</p>
------	---	--	-----------------------------	---	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр № 2	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
В том числе:			
Лекции (Л)	-	-	
Практические занятия (ПЗ)	12	12	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	
В том числе			
<i>СРС в семестре</i>	92	92	
<b>Другие виды СРС</b>			
Подготовка к практическим занятиям	12	12	
Выполнение индивидуальных домашних заданий	12	12	
Изучение (конспектирование) основной литературы	12	12	
Изучение (конспектирование) дополнительной литературы	12	12	
Работа со справочными материалами	6	6	
Подготовка реферата	12	12	
Подготовка к сдаче технических комбинаций	14	14	
Подготовка к сдаче зачета	12	12	
<b>СРС в период сессии</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	Э	-
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>108</b>	108
	зач. ед.	<b>3</b>	3

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание разделов в дидактических единицах
2	1	<b>Зарубежные виды единоборств: значение как эффективного средства физического воспитания и как вид спорта</b>	Виды единоборств. Западные виды единоборств. Виды единоборств Кореи и Юго-восточной Азии. Китайские единоборства. Японские единоборства.
2	2	<b>Основы техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения</b>	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	
	<b>1</b>	<b>Зарубежные виды единоборств: значение как эффективного средства физического воспитания и как вид спорта</b>					
2	1.1	Западные виды единоборств.	-	1	10	11	Собеседование Работа на практических занятиях
2	1.2	Виды единоборств Кореи	-	1	10	11	Работа на практических занятиях
2	1.3	Виды единоборств Юго-восточной Азии	-	1	10	11	Работа на практических занятиях
2	1.4	Китайские единоборства.	-	1	10	11	Работа на практических занятиях
2	1.5	Японские единоборства.	-	2	10	12	Работа на практических занятиях, выполнение реферата
		<b>Раздел дисциплины № 1</b>	-	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	
2	<b>2</b>	<b>Основы техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения зарубежным единоборствам</b>					
2	2.1	Техника выполнения двигательных действий в единоборствах .	-	2	10	12	Работа на практических занятиях
2	2.2	Методика обучения двигательных действий в единоборствах.	-	2	12	14	Работа на практических занятиях
2	2.3	Развитие физических качеств в единоборствах	-	1	10	11	Работа на практических занятиях тестирование
2	2.4	Организация и проведение соревнований по единоборствам среди спортсменов-инвалидов	-	1	10	11	Работа на практических занятиях, сдача технических комбинаций
		<b>Раздел дисциплины № 2</b>	-	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	
		<b>Раздел дисциплины 1- 2</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>Зачет</b>
		<b>Всего за семестр</b>	-	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	

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
2	1	<b>Зарубежные виды единоборств: значение как эффективного средства физического воспитания и как вид спорта</b>	Подготовка к практическим занятиям	6
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	6
			Изучение (конспектирование) основной литературы	6
			Изучение (конспектирование) дополнительной литературы	6
			Работа со справочными материалами	6
			Подготовка реферата	6
			Подготовка к сдаче технических комбинаций	8
			Подготовка к сдаче зачета	6
		<b>Раздел дисциплины №1</b>		<b>50</b>
2	2	<b>Основы техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения зарубежным единоборствам</b>	Подготовка к практическим занятиям	6
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	6
			Изучение (конспектирование) основной литературы	6
			Изучение (конспектирование) дополнительной литературы	6
			Подготовка реферата	6
			Подготовка к сдаче технических комбинаций	6
			Подготовка к сдаче зачета	6
		<b>Раздел дисциплины №2</b>		<b>42</b>
<b>ИТОГО в семестре</b>				<b>92</b>

#### 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 кибачи ён дзю го с гедан барай, гьяку сейкен цуки чудан в ёндзи-дачи. (ОК-1, 3, 6, ОПК-1, 3, ПК-3)

#### **Комбинация 3.**

Хидари кибачи 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 личной 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. Рутиальными 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 Инсанто
- 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
- c. 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. 70x30
- c. 80x20
- d. 30x70 +

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. Джигоро 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 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428619">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428619</a> (05.05.2016).	2	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=227374">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=227374</a> (05.05.2016).	2	1,2	ЭБС	
Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с.	2	1,2	2	
Трубиников Б.Г. Боевые школы и системы мира: [словарь-справочник] . - М.: АСТ, 2006. - 360 с.	2	1,2	2	
Частий Р.В. Китай. Корейский полуостров. - Харьков: Фолио, 2009. - 206 с.	2	1,2	8	
Ояма, М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000.	2	1,2		
Степанов, С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та,	2	1,2		1



2004.				
Тедески, М. Анатомия для исцеления и боевых искусств / Пер. с англ. А Дробышева. - Москва: «Издательство ФАИР», 2007.	2	1,2		1
Миллер, Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приёмов школы Фукури-рю. - Минск: Харвест, 2002.	2	1,2		1
Иванов-Катанский, С.А. Практическое боевое каратэ / С.А. Иванов-Катанский. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2003.	2	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://znanium.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](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. Prezentacva.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](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 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
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 ImageViewer	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.	<b>Зарубежные виды единоборств: значение как эффективного средства физического воспитания и как вид спорта</b>	ОК-6, ОПК-2, ПК-7	Зачет
2.	<b>Основы техника выполнения упражнений, физические качества занимающихся, методика обучения зарубежным единоборствам</b>		

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	Способность к	знать	

	самоорганизации и самообразованию	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
		<b>уметь</b>	
		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
		<b>Владеть</b>	
		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	Способность 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.	ПК4 31		
2. методику обучения в отечественных единоборствах.	ПК4 32		
3. аспекты отечественных единоборств.	ПК4 33		
<b>уметь</b>			
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		
<b>владеть</b>			
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	Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие	<b>знать</b>	
		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
		<b>уметь</b>	
		1. классифицировать отечественные единоборства.	ПК7 У1
		2. интегрировать методы и средства информации о достижениях отечественных единоборств.	ПК7 У2
		3. применять знания по отечественным единоборствам на практике	ПК7 У3
		<b>владеть</b>	

	способности	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 З1, 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 З1
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 З1
8.	Диммак.	ПК-4 В3, ПК-6 З2
9.	Саньда.	ОК-6 В3, ПК-4 З1
10.	Синъи-цюань (Кулак формы-мысли, кулак формы-образа).	ОК-6 У3, ПК-7 З2
11.	Тайцзицюань (Кулак Великого Предела).	ОК-6 З1, 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 З1
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 З1
18.	Асихара-рю (Школа Асихара).	ПК-4 В3, ПК-6 З2
19.	Косики-каратэ (Спортивный вариант окинавского стиля)	ОК-6 В3, ПК-4 З1
20.	Сёриндзи-рю-кэмпо-кан).	ОК-6 У3, ПК-7 З2
21.	Дзю-дзюцу («Мягкое», или «податливое» искусство).	ОК-6 З1, 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.