

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан учетно-финансового  
факультета, профессор  
С.В. Бондаренко  
29 мая 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Единоборства**

**Специальность**  
**38.05.01 Экономическая безопасность**

**Специализация**  
**«Финансовая безопасность в агробизнесе»**

**Уровень высшего образования**  
**специалитет**

**Форма обучения**  
**очная, заочная**

**Краснодар**  
**2023**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 апреля 2021 г. № 293.

Автор:

Заведующий кафедрой  
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой  
к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от «11» мая 2023 г., протокол № 9.

Председатель  
методической комиссии канд.  
экон. наук, доцент



И. Н. Хромова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
канд. экон. наук, профессор



З. И. Кругляк

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

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

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

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

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

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

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Финансовая безопасность агробизнеса».

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы                                                               | Объем, часов |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|                                                                                   | Очная        | Заочная |
| <b>Контактная работа</b><br>в том числе:<br>— аудиторная по видам учебных занятий | 222          | 2       |
| — лекции                                                                          |              |         |
| — практические<br>- лабораторные                                                  | 216          |         |
| — внеаудиторная                                                                   |              |         |
| — зачет                                                                           | 6            | 2       |
| — экзамен                                                                         |              |         |
| — защита курсовых работ<br>(проектов)                                             |              |         |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>в том числе:                                     | 106          | 326     |
| — курсовая работа (проект)                                                        |              |         |
| — прочие виды самостоятельной работы                                              |              |         |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                        | 328          | 328     |
| в том числе в форме практической подготовки                                       |              |         |

#### 5 Содержание дисциплины

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

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

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

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

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

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

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



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

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

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

| №<br>п/п                | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |         | Практические занятия                                                                   | Самостоятельная работа |
|                         | например небольшой замах при ударе<br>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/<br>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема<br>1-не выполнения данного технического действия) |                         |         |                                                                                        |                        |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |         | 36                                                                                     | 20                     |
| 1.                      | Обучение. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Упражнения для развития быстроты.                                                                             | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |
| 2.                      | Совершенствование. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны                                                                                                       | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |
| 3.                      | Обучение. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку.                                                                                                                                                 | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |
| 4.                      | Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:<br>а) контратака одним ударом<br>б) контратака серией ударов.<br>Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.                                                            | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |
| 5.                      | Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.                                                                                                  | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |
| 6.                      | Совершенствование. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов сбоку.                                                                                                                                        | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |
| 7.                      | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                                                                                    | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |
| 8.                      | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: уклон; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                                                                           | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |
| 9.                      | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении.                                                                                                                                                                                                                                                              | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |

| №<br>п/п                | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |         | Практические занятия                                                                   | Самостоятельная работа |
|                         | Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |         |                                                                                        |                        |
| 10.                     | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: нырок; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-7                    | 5       | 2                                                                                      | 1                      |
| 11.                     | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7                    | 5       | 4                                                                                      | 1                      |
| 12.                     | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: оттягивания на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-7                    | 5       | 4                                                                                      | 1                      |
| 13.                     | Обучение. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | УК-7                    | 5       | 4                                                                                      | 1                      |
| 14.                     | <b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b><br>1. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. (5- выполнение без ошибок<br>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе<br>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/<br>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема<br>1-не выполнения данного технического действия)<br>2. Удары из различных положений.<br>(5- выполнение без ошибок<br>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе<br>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/<br>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема<br>Не выполнения данного технического действия) | УК-7                    | 5       | 4                                                                                      | 1                      |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |         | 36                                                                                     | 14                     |
| 1.                      | Совершенствование. Удары снизу, на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: подставка; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7                    | 6       | 2                                                                                      | 1                      |

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

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

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

| №<br>п/п                | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |         | Практические<br>занятия                                                                            | Самостоятельная<br>работа |
|                         | Гимнастический мост. Колесо.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |         |                                                                                                    |                           |
| 5.                      | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнера стоящего на коленях. Пережат через плечи. | УК-7                       | 1       | 4                                                                                                  | 2                         |
| 6.                      | <i>Техника борьбы лежа.</i> Запрещенные приемы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.                                                                                                                                                                                                                 | УК-7                       | 1       | 4                                                                                                  | 2                         |
| 7.                      | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещенные приемы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.                                                                               | УК-7                       | 1       | 4                                                                                                  | 2                         |
| 8.                      | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-7                       | 1       | 4                                                                                                  | 2                         |
| 9.                      | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7                       | 1       | 4                                                                                                  | 2                         |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |         | 36                                                                                                 | 18                        |
| 1.                      | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнера стоящего на коленях. Пережат через плечи. | УК-7                       | 2       | 8                                                                                                  | 4                         |
| 2.                      | <i>Техника борьбы лежа.</i> Запрещенные приемы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.                                                                                                                                                                                                                 | УК-7                       | 2       | 8                                                                                                  | 4                         |
| 3.                      | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещенные приемы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-7                       | 2       | 8                                                                                                  | 4                         |



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

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

| №<br>п/п                | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                           |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |         | Практические<br>занятия                                                                            | Самостоятельная<br>работа |
|                         | ховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |         |                                                                                                    |                           |
| 4.                      | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.                                                                 | УК-7                       | 4       | 6                                                                                                  | 3                         |
| 5.                      | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.                                                                                                                                                       | УК-7                       | 4       | 6                                                                                                  | 3                         |
| 6.                      | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.                                                                                                                                                                    | УК-7                       | 4       | 4                                                                                                  | 3                         |
| 7.                      | <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.                                                                                                                                                                                              | УК-7                       | 4       | 2                                                                                                  | 3                         |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |         | 36                                                                                                 | 21                        |
| 1.                      | <i>Вводное занятие.</i> Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.                                                                                                                                                 | УК-7                       | 5       | 4                                                                                                  | 2                         |
| 2.                      | <i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.                                                                                                                                     | УК-7                       | 5       | 4                                                                                                  | 2                         |
| 3.                      | <i>Совершенствование навыков специальных движений.</i> Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.                                                                                                                                         | УК-7                       | 5       | 4                                                                                                  | 2                         |
| 4.                      | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. | УК-7                       | 5       | 6                                                                                                  | 2                         |
| 5.                      | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков.                                                                                                                                                                                                          | УК-7                       | 5       | 6                                                                                                  | 2                         |

| №<br>п/п                | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |         | Практические<br>занятия                                                                            | Самостоятельная<br>работа |
|                         | Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки                                                                                                                                              |                            |         |                                                                                                    |                           |
| 6.                      | <i>Основы тактики спортивного самбо.</i> Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7                       | 5       | 4                                                                                                  | 2                         |
| 7.                      | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7                       | 5       | 4                                                                                                  | 2                         |
| 8.                      | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7                       | 5       | 4                                                                                                  | 2                         |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |         | 36                                                                                                 | 16                        |
| 1.                      | <i>Совершенствование общей и специальной физподготовки.</i> Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | УК-7                       | 6       | 8                                                                                                  | 3                         |
| 2.                      | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки | УК-7                       | 6       | 10                                                                                                 | 3                         |
| 3.                      | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7                       | 6       | 10                                                                                                 | 3                         |
| 4.                      | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7                       | 6       | 8                                                                                                  | 4                         |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |         | 36                                                                                                 | 13                        |

| №<br>п/п     | Тема.<br>Основные вопросы. | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                           |
|--------------|----------------------------|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|              |                            |                            |         | Практические<br>занятия                                                                            | Самостоятельная<br>работа |
| <b>ИТОГО</b> |                            |                            |         | 216                                                                                                | 105                       |

### Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

| №<br>п/п | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая<br>самостоятельную работу<br>студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |         | Практические<br>занятия                                                                         | Самостоятельная<br>работа |
| 1.       | Т. Б. Изучение основных положений боксера: боевое положение кулака, боевая стойка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-7                       | 1       |                                                                                                 | 10                        |
| 2.       | Обучение. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | УК-7                       | 1       |                                                                                                 | 15                        |
| 3.       | Совершенствование. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.                                                                                   | УК-7                       | 1       |                                                                                                 | 15                        |
| 4.       | Обучение. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».                                                               | УК-7                       | 1       |                                                                                                 | 20                        |
| 5.       | Совершенствование. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».                                                                                                                                              | УК-7                       | 1       |                                                                                                 | 15                        |
| 6.       | Эстафеты и подвижные игры. Обучение передвижению и маневрированию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-7                       | 1       |                                                                                                 | 10                        |

| № п/п | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |         | Практические занятия                                                                   | Самостоятельная работа |
| 7.    | Обучение. Зарождение и история развития бокса. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 10                     |
| 8.    | Совершенствование. Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, перемещение вперед, в стороны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 10                     |
| 9.    | Обучение. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 10                     |
| 10.   | Совершенствование. Перемещения скачком. Перемещение толчком двух ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 10                     |
| 11.   | Обучение. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 20                     |
| 12.   | Совершенствование. Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 20                     |
| 13.   | <b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.</b><br>1. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». (5- выполнение без ошибок<br>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/<br>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/<br>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема не выполнения данного технического действия)<br>2. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) – (5- выполнение без ошибок<br>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 20                     |

| № п/п                   | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |         | Практические занятия                                                                   | Самостоятельная работа |
|                         | 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/<br>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема<br>1-не выполнения данного технического действия)      |                         |         |                                                                                        |                        |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |         |                                                                                        | 185                    |
| 1.                      | Обучение. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шагами; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 12                     |
| 2.                      | Совершенствование. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях                                   | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 12                     |
| 3.                      | Обучение. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево                                                                                                              | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 12                     |
| 4.                      | Совершенствование. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево                                                                                                     | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 12                     |
| 5.                      | Обучение. Основные средства спортивной тренировки. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.                                                                          | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 13                     |
| 6.                      | Совершенствование. Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом                                                                                                           | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 10                     |
| 7.                      | Обучение. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.                                                                              | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 10                     |
| 8.                      | Совершенствование. Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; упражнение со скакалкой                                             | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 10                     |

| №<br>п/п                | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |         | Практические занятия                                                                   | Самостоятельная работа |
| 9.                      | Обучение. Анализ соревновательной деятельности боксеров. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.                                                                                                                                                                     | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 20                     |
| 10.                     | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости.                                                                                                                                              | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 20                     |
| 11.                     | Обучение. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 10                     |
| 12.                     | Совершенствование. Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 10                     |
| 13.                     | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.<br>1. Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. (5- выполнение без ошибок<br>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе<br>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/<br>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема<br>не выполнения данного технического действия) | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 20                     |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |         |                                                                                        | 141                    |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |         |                                                                                        | <b>326</b>             |



| № п/п | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |         | Практические занятия                                                                   | Самостоятельная работа |
| 1.    | <i>Вводное занятие.</i> История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 20                     |
| 2.    | <i>Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.</i> Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 20                     |
| 3.    | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 20                     |
| 4.    | <i>Простейшие акробатические элементы.</i> Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 10                     |
| 5.    | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.                                                                                                                                                       | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 20                     |
| 6.    | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 10                     |
| 7.    | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 20                     |
| 8.    | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 10                     |

| № п/п                   | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |         | Практические занятия                                                                   | Самостоятельная работа |
|                         | Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |         |                                                                                        |                        |
| 9.                      | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 10                     |
| 10.                     | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 15                     |
| 11.                     | <i>Приёмы самообороны от различных видов нападения.</i> Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | УК-7                    | 1       |                                                                                        | 10                     |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |         |                                                                                        | 165                    |
| 1.                      | <i>Вводное занятие.</i> История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к студентам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 20                     |
| 2.                      | <i>Развитие основных физических качеств.</i> Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 25                     |
| 3.                      | <i>Техника самостраховки.</i> Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекаат через плечи.                                                                                                                                                     | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 20                     |
| 4.                      | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 20                     |

| № п/п            | Тема.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Формируемые компетенции | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |         | Практические занятия                                                                   | Самостоятельная работа |
|                  | переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |         |                                                                                        |                        |
| 5.               | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки. | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 20                     |
| 6.               | <i>Техника борьбы в стойке.</i> Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.                                                              | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 20                     |
| 7.               | <i>Техника борьбы лёжа.</i> Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.                                                                                                                                                    | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 16                     |
| 8.               | <i>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</i> Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.                                                                                                                                                                                                      | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 10                     |
| 9.               | <i>Простейшие способы самообороны.</i> Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.                                                                                                                                                                  | УК-7                    | 2       |                                                                                        | 10                     |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |         |                                                                                        | 161                    |
| ИТОГО            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |         |                                                                                        | 326                    |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №27

2. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №32

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Номер семестра*                                                                                                                                     | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |                                                                                                                         |
| 1                                                                                                                                                   | Физическая культура и спорт                                                                                             |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6                                                                                                                                    | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                        |
| 8                                                                                                                                                   | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена                                                                    |

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

| Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)                                                                                                  | Уровень освоения                                                                 |                                                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           | Оценочное средство                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                  | неудовлетворительно (минимальный не достигнут)                                   | удовлетворительно (минимальный пороговый)                                             | хорошо (средний)                                                                                                                | отлично (высокий)                                                                                                                                                         |                                                                                         |
| <i>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>                       |                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                         |
| УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни | Дает определения значимых физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физиче- | Реферат<br>Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)<br>Контрольные нор- |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                           | допущены ошибки                                                                                                    | ской культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья                                                                                                                                                                         | мативы                                                                                       |
| УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания | Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки | Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки | Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья | Реферат<br>Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения)<br>Контрольные нормативы |

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

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

*Для текущего контроля*

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

*Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)*

**Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

**Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

**Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

**Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

*Для промежуточного контроля*

**Задания для зачета**

**Контрольные нормативы по единоборствам**

I – III курсы (юноши и девушки)

| Наименование нормативов                        | Критерии оценки          |                                     |                                         |
|------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                | отлично                  | хорошо                              | удов.                                   |
| <b>I семестр</b>                               |                          |                                     |                                         |
| Защитные действия:<br>уклон, нырок, «оттягива- | выполнение<br>без ошибок | с незначительной<br>ошибкой не при- | с ошибкой или ошибками<br>незначительно |

| Наименование нормативов                                                                                    | Критерии оценки       |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                            | отлично               | хорошо                                                                                                                    | удов.                                                                                                                                                                   |
| ние»                                                                                                       |                       | водящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/                                             | искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/                                      |
| Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)                                       | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/                                         |
| <b>II семестр</b>                                                                                          |                       |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
| Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе  | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/                                         |
| Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание»                                                             | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/              | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ |
| Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)                                       | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/                                         |
| <b>III семестр</b>                                                                                         |                       |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |
| 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)                                | выполнение без ошибок | с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники                                                                | с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения тех-                                                                                              |

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



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

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

##### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### **Критерии оценки реферата:**

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

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

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

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

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

### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью.

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

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

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

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №34

2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> – Режим доступа: по подписке

3. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №56

### **Дополнительная учебная литература**

1. Клименко А. А., Хазова С. А., Карасева С. А. Самопрезентационная компетентность: содержание и основы формирования / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2018. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №8

2. Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. Теория и практика любительского бокса / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2019. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №24

3. Печерский С.А., Харьковская А.Г., Усенко А.И., Славинский Н.В., Ильницкая Т.А., Кузнецова З.В., Куликова И.В. Травмы в спорте (причины,

профилактика, реабилитация): метод. указания / сост. С. А. Печерский [и др.]. – Краснодар : КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №53

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

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

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.
4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>
5. Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Печерский С. А., Яни А. В., Яткин И. В. Средства и методы психологической подготовки в боксе / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №31
2. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №47
3. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ,

2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №48

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

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

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

### **Перечень лицензионного ПО**

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

### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

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

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

| № п/п                                                   | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                        | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.                                                      | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства»                                                                                                 | 34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.                                      | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13                                                                                                                                                                                                 |
| 2.                                                      |                                                                                                                                                                  | 45 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Спортивный инвентарь: боксерский ринг — 1 шт.; боксерские груши — 9 шт.; шведские лестницы — 2 шт., скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь. |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b> |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.                                                      | «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства»                                                                                                 | 2 СОЦ, медицинский кабинет.<br>Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).                                                                                          | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13                                                                                                                                                                                                 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|