

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика спортивной тренировки в рукопашном бое

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы

Спортивная тренировка (единоборства)

Форма обучения

очная, заочная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.08 Теория и методика спортивной тренировки в рукопашном бое относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства | |
|--|--|--|---|---|
| | Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора) | Результаты обучения по дисциплине | Для текущего контроля успеваемости | Для промежуточной аттестации |
| ПК-4: Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов | <p>ПК-4.1: Знает: - средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>ПК-4.2: Умеет: - определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки; - разрабатывать модель эффективной разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена; - составлять индивидуальный план спортивных соревнований; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор</p> | <p>ПК-4.1: Знать: - средства, методы предсоревновательной подготовки спортсменов-рукопашников; - правила соревнований по рукопашному бою; - методику подведения в оптимальной форме спортсмена к значимым соревнованиям.</p> <p>ПК-4.2: Уметь: -организовывать и проводить соревнования; - осуществлять судейство 1 и 2 тура соревнований по рукопашному бою.</p> <p>ПК-4.3: Владеть: -навыками подготовки спортсмена в оптимальной спортивной форме к значимым соревнованиям; - навыками судейства соревнований по рукопашному бою; - навыками организации соревнований по рукопашному бою.</p> | <p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p> <p>Разноуровневые задания</p> | <p>Экзамен:</p> <p>Контрольная работа</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p> тактического варианта выступления на соревновании; - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности; - вносить коррективы в соревновательную деятельность в самбо; - использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса; - оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену; - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса, выявлять причины успеха и неудачи; - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса; - использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, </p> | | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | <p>способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах.</p> <p>ПК-4.3: Имеет опыт: - планирования этапов подготовки к соревнованиям; - анализа соревновательной деятельности; - участия в судействе соревнований; организации и проведения соревнований.</p> | | | |
| <p>ПК-5: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p> | <p>ПК-5.1: Знает: - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; -особенности проведения тренировок на основе комплексобщиеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий.</p> <p>ПК-5.2: Умеет: - совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>ПК-5.3: Имеет опыт: - совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности.</p> | <p>ПК-5.1: Знать: -основные положения теории и методики рукопашного боя; - технику ударов руками и защиты от них; - технику ударов ногами и защиты от них; - технику борьбы в стойке; - технику борьбы в положении лежа; - технику 1 тура рукопашного боя.</p> <p>ПК-5.2: Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - наносить удары руками и выполнять технику защиты от них; - наносить удары ногами и выполнять технику защиты от них; - выполнять броски, используемые в рукопашном бое; - выполнять болевые приемы на руки и на ноги; - выполнять удушающие приемы; - выполнять приемы самообороны против</p> | <p>Собеседование Реферат Тест Разноуровневые задания</p> | <p>Экзамен: Контрольные вопросы</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | вооруженного и невооруженного противника. ПК-5.3: Владеть: техникой движений, техничко-тактическими действиями, средствами выразительности | | |
|--|--|--|--|--|

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | очная | заочная |
|--|-----------------------------|----------------------------|
| Общая трудоемкость, з.е. | 4 | 4 |
| Часов по учебному плану | 144 | 144 |
| в том числе | | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | | |
| - занятия лекционного типа | 16 | 4 |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 32 | 10 |
| - КСР | 2 | 2 |
| самостоятельная работа | 58 | 119 |
| Промежуточная аттестация | 36 Экзамен | 9 Экзамен |

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | | в том числе | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---|-------------|
| | | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них | | | | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы | |
| | 0 Ф 0 | 3 Ф 0 | 0 Ф 0 | 3 Ф 0 | 0 Ф 0 | 3 Ф 0 | 0 Ф 0 | 3 Ф 0 | 0 Ф 0 | 3 Ф 0 |
| Тема 1. История возникновения и развития рукопашного боя. Рукопашный бой в системе ФКиС РФ | 8 | 14 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 7 | 14 |
| Тема 2. Техника безопасности на занятиях рукопашным боем | 7.5 | 14 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 7 | 14 |
| Тема 3. Терминология рукопашного боя | 7.5 | 14 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 7 | 14 |
| Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в рукопашном бое | 16 | 19 | 2 | 1 | 6 | 2 | 8 | 3 | 8 | 16 |
| Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в рукопашном бое | 22 | 21 | 4 | 1 | 10 | 4 | 14 | 5 | 8 | 16 |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|----|---|----|----|----|----|----|-----|
| Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в рукопашном бое | 21 | 20 | 2 | 1 | 10 | 2 | 12 | 3 | 9 | 17 |
| Тема 7. Правила соревнований по рукопашному бою. Судейская практика | 16 | 17 | 4 | 1 | 6 | 2 | 10 | 3 | 6 | 14 |
| Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе | 8 | 14 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 6 | 14 |
| Аттестация | 36 | 9 | | | | | | | | |
| КСР | 2 | 2 | | | | | 2 | 2 | | |
| Итого | 144 | 144 | 16 | 4 | 32 | 10 | 50 | 16 | 58 | 119 |

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. История возникновения и развития рукопашного боя. Рукопашный бой в системе ФКиС РФ

Тема 2. Техника безопасности на занятиях рукопашным боем

Тема 3. Терминология рукопашного боя

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в рукопашном бое

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в рукопашном бое

Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в рукопашном бое

Тема 7. Правила соревнований по рукопашному бою. Судейская практика

Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Открытые онлайн-курсы МООС:

Рукопашный бой, <https://mooc.unn.ru/enrol/index.php?id=342>.

Иные учебно-методические материалы:

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- тренировка изученных приемов и действий рукопашного боя.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

| <i>вопросы</i> | <i>Код формируемой компетенции</i> |
|--|------------------------------------|
| 1.Экипировка бойца рукопашного боя | ПК-4 |
| 2.Терминология рукопашного боя | ПК-4 |
| 3.Стойка и передвижения в рукопашном бое | ПК-5 |
| 4.Техника ударов руками и защиты от них | ПК-5 |
| 5.Техника ударов ногами и защиты от них | ПК-5 |
| 6.Техника ударов в партере | ПК-5 |
| 7.Техника удержаний и уходов с удержания | ПК-5 |
| 8.Техника болевых приемов на ноги | ПК-5 |
| 9.Техника болевых приемов на руки | ПК-5 |
| 10.Техника удушающих приемов | ПК-5 |
| 11.Техника борьбы в стойке | ПК-5 |
| 12.Техника 1 тура рукопашного боя (освобождение от захватов, защита от вооруженного и невооруженного противника) | ПК-5 |
| 13.Переход с ударной фазы поединка к бросковой | ПК-5 |
| 14.Акробатическая подготовка в рукопашном бое | ПК-5 |
| 15.Техника страховок и само страховок | ПК-5 |
| 16.Виды и уровень соревнований по рукопашному бою | ПК-4 |
| 17.Судейская бригада на соревнованиях по рукопашному бою | ПК-4 |
| 18.Порядок подачи и рассмотрения протестов в рукопашном бое | ПК-4 |

| | |
|---|------|
| 19.Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий | ПК-4 |
| 20.Жесты судьи в рукопашном бое | ПК-4 |
| 21.Протокол соревнований по рукопашному бою | ПК-4 |
| 22.Ощефизическая и специальная подготовка в рукопашном бое | ПК-5 |
| 23. Психологическая подготовка в рукопашном бое | ПК-5 |
| 24. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки | ПК-5 |
| 25.Техника безопасности на занятиях рукопашным боем | ПК-5 |

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-5:

| <i>вопросы</i> | <i>Код формируемой компетенции</i> |
|--|------------------------------------|
| 1.Экипировка бойца рукопашного боя | ПК-4 |
| 2.Терминология рукопашного боя | ПК-4 |
| 3.Стойка и передвижения в рукопашном бое | ПК-5 |
| 4.Техника ударов руками и защиты от них | ПК-5 |
| 5.Техника ударов ногами и защиты от них | ПК-5 |
| 6.Техника ударов в партере | ПК-5 |
| 7.Техника удержаний и уходов с удержания | ПК-5 |
| 8.Техника болевых приемов на ноги | ПК-5 |
| 9.Техника болевых приемов на руки | ПК-5 |
| 10.Техника удушающих приемов | ПК-5 |
| 11.Техника борьбы в стойке | ПК-5 |
| 12.Техника 1 тура рукопашного боя (освобождение от захватов, защита от вооруженного и невооруженного противника) | ПК-5 |
| 13.Переход с ударной фазы поединка к бросковой | ПК-5 |
| 14.Акробатическая подготовка в рукопашном бое | ПК-5 |
| 15.Техника страховок и самостраховок | ПК-5 |

| | |
|---|------|
| 16.Виды и уровень соревнований по рукопашному бою | ПК-4 |
| 17.Судейская бригада на соревнованиях по рукопашному бою | ПК-4 |
| 18.Порядок подачи и рассмотрения протестов в рукопашном бое | ПК-4 |
| 19.Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий | ПК-4 |
| 20.Жесты судьи в рукопашном бое | ПК-4 |
| 21.Протокол соревнований по рукопашному бою | ПК-4 |
| 22.Ощевфизическая и специальная подготовка в рукопашном бое | ПК-5 |
| 23. Психологическая подготовка в рукопашном бое | ПК-5 |
| 24. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки | ПК-5 |
| 25.Техника безопасности на занятиях рукопашным боем | ПК-5 |

Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

Темы рефератов

1. История рукопашного боя. – ПК-4
2. Эволюция правил рукопашного боя. - ПК-4
3. Зарождение и развитие рукопашного боя в силовых структурах Российской Федерации. – ПК-1
4. Прикладное применение рукопашного боя. История и современность. – ПК-5
5. Методика обучения в рукопашном бое.– ПК-5
6. Особенности физической подготовки в рукопашном бое. – ПК-5
7. Питание и контроль веса спортсменов в рукопашном бое. – ПК-5
8. Техничко-тактическая подготовка в рукопашном бое. – ПК-5
9. Особенности тренировочного процесса в рукопашном бое. – ПК-5
10. Особенности спортивного отбора в рукопашном бое. – ПК-4
11. Восстановительные мероприятия в рукопашном бое. – ПК-5
12. Психологическая подготовка бойцов рукопашного боя. – ПК-5
13. Первый тур рукопашного боя. Методика обучения и судейство на соревнованиях.– ПК-4
14. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.– ПК-4
15. Заслуженные тренеры России по рукопашному бою.– ПК-4
16. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
17. Педагогический и врачебный контроль на занятиях рукопашным боем.– ПК-5
18. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий рукопашным боем.– ПК-5
19. Развитие рукопашного боя на международной арене.– ПК-4
20. Судейство соревнований по рукопашному бою.– ПК-4

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-5:

Темы рефератов

1. История рукопашного боя. – ПК-4
2. Эволюция правил рукопашного боя. - ПК-4
3. Зарождение и развитие рукопашного боя в силовых структурах Российской Федерации. – ПК-1
4. Прикладное применение рукопашного боя. История и современность. – ПК-5
5. Методика обучения в рукопашном бое.– ПК-5
6. Особенности физической подготовки в рукопашном бое. – ПК-5
7. Питание и контроль веса спортсменов в рукопашном бое. – ПК-5
8. Техничко-тактическая подготовка в рукопашном бое. – ПК-5
9. Особенности тренировочного процесса в рукопашном бое. – ПК-5
10. Особенности спортивного отбора в рукопашном бое. – ПК-4

11. Восстановительные мероприятия в рукопашном бое. – ПК-5
12. Психологическая подготовка бойцов рукопашного боя. – ПК-5
13. Первый тур рукопашного боя. Методика обучения и судейство на соревнованиях. – ПК-4
14. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою. – ПК-4
15. Заслуженные тренеры России по рукопашному бою. – ПК-4
16. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
17. Педагогический и врачебный контроль на занятиях рукопашным боем. – ПК-5
18. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий рукопашным боем. – ПК-5
19. Развитие рукопашного боя на международной арене. – ПК-4
20. Судейство соревнований по рукопашному бою. – ПК-4

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-4

1. Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»:

А) 10 лет;

Б) 7 лет;

В) 12 лет.

2. Продолжительность этапа спортивной специализации по виду спорта «рукопашный бой»:

А) 3 года;

Б) 1 год;

В) 5 лет.

3. Какое количество соревнований должно быть у спортсменов на начальном этапе подготовки в течение года?

А) 1-2;

Б) 3-4;

В) 4-6

4. Количество тренировок в неделю на тренировочном этапе (спортивной специализации):

А) 6-10;

Б) 3-4;

В) 10-14.

5. К основному оборудованию, необходимому для прохождения спортивной подготовки не относится:

А) лапы боксерские;

Б) татами;

В) гантели переменной массы

6. Присваивается ли спортивное звание «заслуженный мастер спорта» в виде спорта «рукопашный бой»?

А) да;

Б) нет.

7. Первый тур рукопашного боя – это:

А) поединок по правилам рукопашного боя;

Б) демонстрация приемов рукопашного боя, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования.

8. На соревнованиях по рукопашному бою 2 балла присуждается за:

А) удар рукой в туловище;

Б) бросок на спину без падения;

В) удар ногой в голову.

9. На соревнованиях по рукопашному бою 1 балл присуждается за:

А) бросок на спину без падения;

Б) удержание в течение 20 секунд;

В) удар ногой в туловище.

10. Чистая победа присуждается бойцу за:

А) удар ногой в голову;

Б) болевой (удушающий) прием, при котором противник сдался;

В) добивание.

11. Бой в положении лежа считается не эффективным если:

А) в течение 5 секунд не последовал захват для проведения удержания, болевого или удушающего приема;

Б) прошло 20 секунд с начала болевого (удушающего) приема;

В) прошло 10 секунд с начала болевого (удушающего) приема.

12. Активность присуждается за технические действия:

А) удары в партере;

Б) бросок на туловище с падением;

В) удар рукой в захвате.

13. Какое максимальное количество баллов можно набрать во время боя за удержание?

А) 2 балла;

Б) 1 балл;

В) 4 балла.

14. Может ли рефери принять решение «болевой (удушающий) засчитан» без сигнала сдачи противника в поединках у юношей (девушек)?

А) нет;

Б) да.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-5:

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ПК-5

1. К основным техническим элементам рукопашного боя не относятся:

А) удары ногами;

- Б) удары руками;
- В) броски;
- Г) удары локтями.

2. Какой из элементов рукопашного боя не является техникой защиты от прямого удара рукой?

- А) уклон;
- Б) нырок;
- В) отбив рукой.

3. Какой из элементов рукопашного боя не является техникой защиты от бокового удара рукой?

- А) нырок;
- Б) подставка плечом;
- В) подставка двух предплечий.

1. Какой из элементов рукопашного боя является техникой защиты от прямого удара ногой?

- А) уход в сторону с линии атаки;
- Б) уклон;
- В) подставка плечом.

5. Какой из элементов рукопашного боя не является техникой защиты от бокового удара ногой?

- А) сближение с блоком с захватом ноги;
- Б) блок предплечьем;
- В) разрыв дистанции отскоком.

6. Какой из захватов запрещен в рукопашном бою?

- А) за рукав и отворот куртки;
- Б) за пояс противника сзади;
- В) за пальцы противника.

7. Какой из технических элементов рукопашного боя не относится к положению сидя верхом (в партере)?

- А) удержание верхом;
- Б) ручаг локтя руками;
- В) удержание сбоку.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка | Критерии оценивания |
|-------------|---|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена |

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| | дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-4

1. Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»:

- А) 10 лет;
- Б) 7 лет;
- В) 12 лет.

2. Продолжительность этапа спортивной специализации по виду спорта «рукопашный бой»:

- А) 3 года;
- Б) 1 год;
- В) 5 лет.

3. Какое количество соревнований должно быть у спортсменов на начальном этапе подготовки в течение года?

- А) 1-2;

Б) 3-4;

В) 4-6

4. Количество тренировок в неделю на тренировочном этапе (спортивной специализации):

А) 6-10;

Б) 3-4;

В) 10-14.

5. К основному оборудованию, необходимому для прохождения спортивной подготовки не относится:

А) лапы боксерские;

Б) татами;

В) гантели переменной массы

6. Присваивается ли спортивное звание «заслуженный мастер спорта» в виде спорта «рукопашный бой»?

А) да;

Б) нет.

7. Первый тур рукопашного боя – это:

А) поединок по правилам рукопашного боя;

Б) демонстрация приемов рукопашного боя, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования.

8. На соревнованиях по рукопашному бою 2 балла присуждается за:

А) удар рукой в туловище;

Б) бросок на спину без падения;

В) удар ногой в голову.

9. На соревнованиях по рукопашному бою 1 балл присуждается за:

А) бросок на спину без падения;

Б) удержание в течение 20 секунд;

В) удар ногой в туловище.

10. Чистая победа присуждается бойцу за:

А) удар ногой в голову;

Б) болевой (удушающий) прием, при котором противник сдался;

В) добивание.

11. Бой в положении лежа считается не эффективным если:

А) в течение 5 секунд не последовал захват для проведения удержания, болевого или удушающего приема;

Б) прошло 20 секунд с начала болевого (удушающего) приема;

В) прошло 10 секунд с начала болевого (удушающего) приема.

12. Активность присуждается за технические действия:

А) удары в партере;

Б) бросок на туловище с падением;

В) удар рукой в захвате.

13. Какое максимальное количество баллов можно набрать во время боя за удержание?

А) 2 балла;

Б) 1 балл;

В) 4 балла.

14. Может ли рефери принять решение «болевой (удушающий) засчитан» без сигнала сдачи противника в поединках у юношей (девушек)?

А) нет;

Б) да.

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ПК-5:

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ПК-5

1. К основным техническим элементам рукопашного боя не относятся:

А) удары ногами;

Б) удары руками;

В) броски;

Г) удары локтями.

2. Какой из элементов рукопашного боя не является техникой защиты от прямого удара рукой?

А) уклон;

Б) нырок;

В) отбив рукой.

3. Какой из элементов рукопашного боя не является техникой защиты от бокового удара рукой?

А) нырок;

Б) подставка плечом;

В) подставка двух предплечий.

1. Какой из элементов рукопашного боя является техникой защиты от прямого удара ногой?

А) уход в сторону с линии атаки;

Б) уклон;

В) подставка плечом.

5. Какой из элементов рукопашного боя не является техникой защиты от бокового удара ногой?

А) сближение с блоком с захватом ноги;

Б) блок предплечьем;

В) разрыв дистанции отскоком.

6. Какой из захватов запрещен в рукопашном бою?

А) за рукав и отворот куртки;

Б) за пояс противника сзади;

В) за пальцы противника.

7. Какой из технических элементов рукопашного боя не относится к положению сидя верхом (в партере)?

А) удержание верхом;

Б) ручаг локтя руками;

В) удержание сбоку.

Критерии оценивания (оценочное средство - Разноуровневые задания)

| Оценка | Критерии оценивания |
|-------------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне |

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|---|
| | «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | плохо | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо | отлично | превосходно |
|--|---|--|--|---|---|---|--|
| | не зачтено | | зачтено | | | | |
| <u>Знания</u> | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| <u>Умения</u> | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые | Имеется минимальный набор навыков для | Продemonстрированы базовые навыки при решении | Продemonстрированы базовые навыки при решении | Продemonстрированы навыки при решении | Продemonстрирован творческий подход к решению |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|---------------------|
| | навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | навыки. Имели место грубые ошибки | решения стандартных задач с некоторым и недочетами | стандартных задач с некоторым и недочетами | стандартных задач без ошибок и недочетов | нестандартных задач без ошибок и недочетов | нестандартных задач |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|---------------------|

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка | | Уровень подготовки |
|------------|---------------------|--|
| зачтено | превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой |
| | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично». |
| | очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо». |
| | удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». |
| | плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ПК-4

| Вопрос | Код компетенции |
|--|-----------------|
| 1. История возникновения и развития рукопашного боя. | ПК-4 |
| 1. Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта РФ. | ПК-4 |
| 1. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки на занятиях по рукопашному бою. | ПК-5 |

| | |
|---|------|
| 1. Гигиена тренировочного процесса и необходимое снаряжение на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою. | ПК-5 |
| 1. Рукопашный бой в ЕВСК. | ПК-5 |
| 1. Правила рукопашного боя. | ПК-4 |
| 1. Оборудование и снаряжение в рукопашном бое. | ПК-4 |
| 1. Общая физическая подготовка бойцов рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Специальная физическая подготовка бойцов рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Психологическая подготовка бойцов рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств бойцов рукопашного боя: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. | ПК-5 |
| 1. Характеристика техники рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в соревнованиях. Техничко-тактическая подготовка бойцов рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Удары руками в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Удары ногами в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Особенности борьбы в стойке в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Особенности борьбы лежа в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Особенности выполнения болевых приемов в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Особенности выполнения удушающих приемов в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Переход с ударной фазы поединка к бросковой. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Защитные действия в рукопашном бое. | ПК-5 |
| 1. Соревнования по рукопашному бою, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Весовые категории. | ПК-4 |

| | |
|---|------|
| Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников. | |
| 1. Обязанности и права участников соревнований по рукопашному бою. Действия спортсменов в ходе схватки и их оценка. Запрещенные приемы. | ПК-4 |
| 1. Судейство соревнований по рукопашному бою. Состав судейской коллегии. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. | ПК-4 |
| 1. Документация для проведения соревнований по рукопашному бою. | ПК-4 |

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольная работа)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-5

| Вопрос | Код компетенции |
|--|-----------------|
| 1. История возникновения и развития рукопашного боя. | ПК-4 |

| | |
|---|------|
| 1. Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта РФ. | ПК-4 |
| 1. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки на занятиях по рукопашному бою. | ПК-5 |
| 1. Гигиена тренировочного процесса и необходимое снаряжение на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою. | ПК-5 |
| 1. Рукопашный бой в ЕВСК. | ПК-5 |
| 1. Правила рукопашного боя. | ПК-4 |
| 1. Оборудование и снаряжение в рукопашном бое. | ПК-4 |
| 1. Общая физическая подготовка бойцов рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Специальная физическая подготовка бойцов рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Психологическая подготовка бойцов рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств бойцов рукопашного боя: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. | ПК-5 |
| 1. Характеристика техники рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в соревнованиях. Техничко-тактическая подготовка бойцов рукопашного боя. | ПК-5 |
| 1. Удары руками в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Удары ногами в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Особенности борьбы в стойке в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Особенности борьбы лежа в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Особенности выполнения болевых приемов в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Особенности выполнения удушающих приемов в рукопашном бое. Методика обучения. | ПК-5 |
| 1. Переход с ударной фазы поединка к бросковой. Методика обучения. | ПК-5 |

| | |
|--|------|
| | |
| 1. Защитные действия в рукопашном бое. | ПК-5 |
| 1. Соревнования по рукопашному бою, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников. | ПК-4 |
| 1. Обязанности и права участников соревнований по рукопашному бою. Действия спортсменов в ходе схватки и их оценка. Запрещенные приемы. | ПК-4 |
| 1. Судейство соревнований по рукопашному бою. Состав судейской коллегии. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. | ПК-4 |
| 1. Документация для проведения соревнований по рукопашному бою. | ПК-4 |

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Зиамбетов В. Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учебно-методическое пособие / Зиамбетов В. Ю., Востриков В. А., Зиамбетов В. Ю. - Оренбург : ОГПУ, 2016. - 100 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ОГПУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-85859-631-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=717225&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Единоборства античного мира и восточные единоборства, их развитие и влияние на человечество / Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского [и др.] ; [сост. В. П. Тупицын]. - Н. Новгород : ННГУ, 2002. - 80 с. - 14.00., 3 экз.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. <http://ofrb.ru/> – сайт Общероссийской федерации рукопашного боя
2. <http://nrfrb.ru/> - сайт Нижегородской региональной федерации рукопашного боя
3. <http://elibrary.ru/> - Научная российская электронная библиотека

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины необходимы: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, татами. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор.

Рецензент(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.