МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:

Кафедрой физического воспитания и спорта

Протокол от 28.03 2012 г. № 8

И.о. зав. кафедрой_____**В.Ф. Кошелев**

Утверждаю

Декан гуманитарного факультета

_____ **И.Г. Светлова**

«___» _____ 2012 г.

Методическая комиссия

Гуманитарного факультета

Протокол от 28 сентября 2012 г. № 1

Председатель_____**Е.В. Бородина**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б3.Б.13.6 Силовые единоборства

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 4

Трудоёмкость – 144 ч.

Разработчик программы_____Бубенцов Ю.М.

Екатеринбург, 2012

Оглавление

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины 2
Введение 3
1. Цель и задачи дисциплины 3
2. Место дисциплины в учебном процессе направления 034600.62 8
3. Требования к знаниям, умениям и навыкам 9
4. Перечень и содержание разделов дисциплины 10
5. Содержание тем дисциплины 11
6. Самостоятельная работа обучающихся 13
6.1. Примерные темы рефератов 13
7. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине 14
7.1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине 14
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 15
9. Требования к ресурсам 16
Приложение 1. (обязательное) Учебно-методическое обеспечение 17
Приложение 2. (обязательное) Лист контрольных мероприятий 18
Приложение 3. Протокол согласования междисциплинарных входов и выходов 19
Приложение 4. Матрица контроля текущей и итоговой результативности учебного процесса по дисциплине 20

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

Вид учебных занятий	Затраты времени при очной форме занятий
Аудиторные всего,	**72**
в том числе:	
лекции	24
практические занятия	48
Самостоятельные всего,	**72**
в том числе:	
текущая проработка лекций	24
подготовка к практическим занятиям	32
самостоятельное изучение дисциплины	12
подготовка к зачёту	4
Всего по учебному плану	**144**

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034600 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (квалификация (степень) «бакалавр» утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 24 января 2011 г. N 81.

Область профессиональной деятельности бакалавров включает: спортивно-оздоровительный туризм; физическую (физкультурно-спортивную) рекреацию и реабилитацию; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма; индустрию туризма, досуга и рекреации; туристско-рекреационные комплексы, учреждения и системы; санаторно-курортные комплексы и учреждения; иные услуги в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма.

Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются: физические, психические и функциональные возможности человека; рекреационно-оздоровительные циклы обслуживания туристов, туристский продукт; специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; социально-культурное, экологическое, краеведческое и физическое воспитание личности; организационно-методическая, управленческая деятельность в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса; здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации, туризма и краеведения; процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к рекреационно-оздоровительным формам занятий, туристско-краеведческим мероприятиям и туризму.

Дисциплина «**Силовые единоборства**» относится к базовому виду физкультурной рекреации профессионального цикла, которая обеспечивает изучение ряда других дисциплин.

При очной форме обучения по дисциплине предусмотрены прослушивание лекций, посещение практических занятий, самостоятельное изучение дисциплины и сдача зачёта. Дисциплина изучается в 8 семестре 4 курса.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель преподавания дисциплины состоит в формировании профессиональных знаний, умений и навыков студентов по организации учебно-воспитательного процесса физической культуры в разделе «Силовые единоборства». Для достижения поставленной цели предусматривается решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, совершенствование мышления при взаимодействии с партнером и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

К образовательным задачам относят:

- формирование спортивных двигательных умений и навыков;

- формирование личности человека;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

В свою очередь, для того, чтобы всё вышеперечисленное было успешно реализовано в профессиональной деятельности бакалавр по направлению 034600 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

– определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;

– организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;

– отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учётом этнокультурных и социально-демографических факторов;

– обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

– определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий, мероприятий;

– оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;

– оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности;

– осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;

– контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

– принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

– разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

– осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;

– использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;

– способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;

– принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

– осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;

– принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;

– принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;

– конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;

– осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;

– принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;

– организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

– способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;

– планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

– работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

– принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;

– определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;

– принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;

– применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;

– принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;

– обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

– способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);

– способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-4);

– готовностью использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-9),

– осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

педагогическая деятельность:

– способностью самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационо-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности (ПК-1);

– способностью отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этно-культурных и социально-демографических факторов (ПК-2);

– готовностью использовать на практике средства, методы и приёмы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования (ПК-3);

– способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);

– готовностью использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности (ПК-6);

– способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);

– способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);

– готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);

– готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);

– способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);

– способностью формировать личность обучающихся в процессе рекреативных форм занятий и спортивно-оздоровительным туризмом, краеведческой и экскурсионной деятельности использования других средств сохранения и увеличения физической дееспособности личности, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни (ПК-13);

организационно-управленческая деятельность:

– готовностью подчинять личностные интересы потребностям занимающихся, общественным и корпоративным интересам с целью успешной реализации спортивного, туристского и рекреационно-оздоровительного продукта (ПК-19);

– готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);

– готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);

– способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);

– готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);

– готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населе-

ния, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);

научно-исследовательская деятельность:

– способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);

– способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);

– способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);

– готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

2. **Место дисциплины в учебном процессе по направлению 034600.62**

№	**Обеспечивающие дисциплины**	**Сопутствующие дисциплины**	**Обеспечиваемые дисциплины**
1.	Физическая культура	Теория и методика физической рекреации	Преддипломная практика
2.	Безопасность жизнедеятельности		Выпускная квалификационная работа
3	Анатомия и морфология		
4	Основы спортивно-оздоровительного туризма		
5.	Лёгкая атлетика		
6	Баскетбол		
7	Волейбол		
8	Подвижные игры		
9	Физиология		
10	Теория и методика физической культуры		
11	Теория и методика физической рекреации		

3. Требования к знаниям, умениям и владениям

До начала изучения дисциплины студент должен:

- **знать:** основы биологии, анатомии, морфологии и физиологии человека, эргономической биомеханики;
- **уметь:** самостоятельно работать с научной и учебно-методической литературой;
- **иметь навыки:** накопления, анализа и систематизации знаний, по общефизической подготовке;
- **иметь представление:** о здоровье, физической подготовке, развитие физических качеств; физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Код УЦ ООП	Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения	Трудоёмкость	Коды формируемых компетенций
Б.3. Б.13.6	**Профессиональный цикл** **Вариативная часть** В результате изучения дисциплины «Силовые единоборства» обучающийся должен: **знать:** – основные понятия теории и методики физической культуры, силовых единоборств, основы специальной физической, технической и тактической подготовок занимающихся; правила и условия соревнований по некоторым видам единоборств; **уметь:** – применять полученные знания в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре; – определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, – организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности; – оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности; – осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы; – контролировать эффективность выполнения техники основных видов физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования; **владеть:** – основами организации и проведения соревнований по силовым единоборствам; – основами техники и тактики некоторых единоборств; –;основами дыхательной гимнастики и самовнушения; – методами и средствами физического воспитания и спорта, рекреационной деятельности; способностью определять величину нагрузок, адекватную	**4 ЗЕТ (144 ч)**	ОК – 3; ОК – 9, 10; ПК – 1 –8; ПК – 10 – 15; ПК – 16; ПК – 18, 19; ПК – 24; ПК – 26 – 29; ПК – 30 – 32; ПК – 34

	психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности		

4. Перечень и содержание разделов учебной дисциплины

№ раздела, подраз-дела	Коды форми-руе-мых компе-тенций	Содержание	Всего тру-до-ём-кость	Аудиторные заня-тия (час.)			Самост. работа	Реко-менд. лит-ра
				всего	лек-ции	практич. заня-тия		
1.	ОК-3-4 ОК-10	История возникнове-ния силовых едино-борств	12	6	2	4	6	
2	ОК-3-4 ОК-10 ПК-4-5,	Характеристика си-ловых единоборств	12	6	2	4	6	
3	ПК-4-5,	Информационные связи в организме человека	12	6	2	4	6	
4.	ПК-7-8 ПК-21, ПК-24	Гипоксическая дыхательная трени-ровка	12	6	2	4	6	
5.	ПК-21, ПК-24	Принципы построе-ния движений	12	6	2	4	6	
6	ПК-21, ПК-24	Суггестивные методы	12	6	2	4	6	
7.	ПК-27-32 ПК-34	Программы тренинга	36	18	6	12	18	
8.	ПК-27-32 ПК-34	Принципы и правила подготовки и прове-дения соревнований по силовым едино-борствам	36	18	6	12	18	
		ИТОГО:	**144**	**72**	**24**	**48**	**72**	

5. Содержание дисциплины «Силовые единоборства»

Тема 1. История возникновения силовых единоборств

Тема 2. Характеристика силовых единоборств. Понятия термина сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление. Если в силовом атлетизме развитие физической силы происходит за счет преодоления силы тяжести, используя собственный вес или отягощения (гири, штанга) или тренажеры, дающие определенное сопротивление мышцам человека. Движения при этом совершаются в линейном направлении. В силовых единоборствах сопротивление при различных взаимодействиях оказывает партнер. Движения происходят в различных плоскостях и направлениях, которые постоянно меняются. Одно из важных отличий силового атлетизма от силовых единоборств заключается в межмышечной координации, к быстро меняющейся ситуации, развитии переключаемости, развития мышления человека. В основе силовых единоборств лежит обучение системе целостного волнового движения. Сила идет – волной от опоры, во всех видах деятельности человека. Обучение системе целостного волнового движения – это восстановление естественных движений тела, связанных с процессом дыхания, осанкой, раскрепощением и обретением трехмерной силы.

Тема 3. Информационные связи в организме человека. Единство и взаимосвязь информационных процессов обеспечивающих жизнедеятельность организма осуществляет мозг человека через три системы, три сети управления:

1. Нейронная сеть. Нервная система.
2. Жидкостная сеть. Кровь, лимфа, межтканевая жидкость (регуляция посредством гормонов).
3. Волоконная сеть. Соединительная ткань (аналогично Интернету, где по оптико-волоконному кабелю, который идёт большой объем информации).

Первые две системы объединены в одну – нейрогуморальную регуляцию (греч. neuron нерв + лат. humor. жидкость).

Глубокое понимание информационных внутренних взаимосвязей, основанных на схемах волоконной сети, состоящей из мышечно-сухожильных линий, опоясывающих всё тело, поможет лучше использовать возможности тела и даст возможность более эффективно пользоваться собственным телом, укрепляя и сохраняя здоровье и увеличивая силовые возможности.

Тема 4. Гипоксическая дыхательная тренировка. Все восточные и отечественные практики единоборств и различные методики оздоровления взаимосвязаны с постановкой, обучением определённой системе дыхания. Основа всех разнообразных систем дыхания заключается в том, чтобы уменьшить потерю углекислого газа в процессе дыхания. Современные исследования показывают, что здоровье человека непосредственно связано с содержанием углекислоты в артериальной крови и в лёгких. Углекислый газ является регулятором жизненно важных процессов в организме, естественным сосудорасширяющим средством. Недостаток углекислоты в крови приводит к спазмам сосудов и кислородной недостаточности тканей, внутренних органов, нарушению мозгового кровоснабжения (к инсульту, инфаркту миокарда, бронхиальной астме и многим другим патологиям). Из всех систем постановки дыхания авторы данной программы выбрали «гипоксическую дыхательную тренировку», разработанную и апробированную в течение многих лет врачом Ю.Б.Булановым. Отличие

данной системы дыхания заключается не только в простоте и эффективности, но также в полнейшей безвредности для здоровья. Система подтверждена опытом врачебной практики в лечении болезней органов дыхания, ожирения, болезней сердца и сосудов, а также в комплексе мер, направленных на омоложение и оздоровление организма, увеличение силовых возможностей.

Тема 5. Идеомоторная тренировка. Идея – мысль, образ. Моторика – движение. Идеомоторная тренировка это соединение идеи движения, образа движения, опираясь на внутреннее ощущение микро сокращений мышц без выполнения самого движения. Головной мозг – орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими, причём, пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определённым законам.

Согласование движения и воображения создаёт комплексное воздействие на все жизненные процессы, гармонизируя их различные проявления. Расслабленные, медленные, спокойные движения тела успокаивают и уравновешивают протекание психических процессов (внимания, воображения, мышления), а психическая деятельность, направленная на управление движением и сопровождение его определёнными образами воображения, облегчает и оптимизирует протекание физиологических процессов.

Тема 6. Принципы построения движений. Понятия термина сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление. Если в силовом атлетизме развитие физической силы происходит за счет преодоления силы тяжести, используя собственный вес или отягощения (гири, штанга) или тренажеры, дающие определенное сопротивление мышцам человека. Движения при этом совершаются в линейном направлении. В силовых единоборствах сопротивление при различных взаимодействиях оказывает партнер. И движения происходят в различных плоскостях и направлениях, которые постоянно меняются. И одно из важных отличий от силового атлетизма силовых единоборств заключается в межмышечной координации, к быстро меняющейся ситуации, развитии переключаемости, развития мышления человека. В основе силовых единоборств лежит обучение системе целостного волнового движения. Сила идет – волной от опоры, во всех видах деятельности человека. Обучение системе целостного волнового движения – это восстановление естественных движений тела, связанных с процессом дыхания, осанкой, раскрепощением и обретением трехмерной силы. Обучение системе целостных волновых движений основано на определённых принципах построения движений.

Тема 7. Суггестивные методы. Самовнушение, самопрограммирование повышает эффективность занятий силовыми единоборствами. Метод самовну-

шения заключается в умении в раскрепощенном состоянии заложить в подсознание программу наиболее рациональной двигательной деятельности для решения определённых задач при взаимодействии с партнером. Накопленная усталость, плохое настроение, лень можно преодолеть, проговаривая формулы самовнушения заранее подготовленные.

Тема 8. Программа тренинга. Динамические практики основаны на эффекте волны. Комплексы упражнений, взятые из восточных и отечественных направлений единоборств, основаны на принципах построения движений по определённому алгоритму. Алгоритм позволяет нарабатывать умение ощущать и корректировать положение позвоночника (поясничного, грудного и шейного отделов) и настраивать взаимосвязь дыхания с движениями позвоночника, диафрагмы, мышц живота и поясницы, с положениями стоп, являющимися индикаторами (датчиками) равновесия.

Определённое положение позвоночника, выстроенная структура тела в состоянии порождать мощь и силу. Тело может функционировать эффективно в определённых положениях.

Коррекция и тестирование при обучении системе целостных движений происходит с помощью партнёра через овладение системой самообороны в мягкой и корректной игровой форме.

Тема 9. Принципы и правила подготовки и проведения соревнований по силовым единоборствам. Общепедагогические и специально-методические принципы. Судейство, инвентарь, весовые категории, типовое положение, смета расходов, меры безопасности, награждение участников. Рассмотреть на примере нескольких видов силовых единоборств (бокс, самбо, армрестлинг и пр.)

6. Самостоятельная работа обучающихся

На самостоятельную работу отводится 72 часа. Она предусматривает: 24 часа проработки материалов лекций, 32 часов подготовки к семинарам, 4 часа подготовки к зачёту. Студентами также более углублённо в самостоятельном режиме изучается (12 часов) тема 1 – «История возникновения силовых единоборств» и тема 9 – «Принципы и правила подготовки и проведения соревнований по силовым единоборствам».

6.1. Примерные темы рефератов

1. Эволюция силовых единоборств в мире.
2. Этапы развития силовых единоборств в СССР и современной России.
3. Анализ биографии известных единоборцев (на примере…).
4. Методика обучения судейству в силовых единоборствах (на примере…).
5. Сравнение двигательных характеристик спортсменов разных видов спорта.
6. Использование психотипа и морфотипа в силовых единоборствах.
7. Травматизм на занятиях по силовым единоборствам и оказание первой медицинской помощи.

8. Силовые единоборства как вид спорта и как рекреационно-оздоровительный феномен.

11. Силовые единоборства и развитие личности.

12. Динамика развития силовых единоборств в мире.

13. Инновационные виды силовых единоборств.

14. Анализ выступления сборных команд России на чемпионатах Европы (мира, страны).

7. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине

Текущий и промежуточный контроль учебного процесса заключается в опросах на лекциях в виде тестирования. Итоговый контроль в виде теоретического (тестовые вопросы) и практического зачётов (упражнения по технике упражнений, приёмов, ударов, защит). Формы зачёта по учебной дисциплине: теоретический (тестовые вопросы) и практический (сдача контрольных упражнений). Зачёт также возможен при наличии реферата по дисциплине.

7.1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине

1. История возникновения силовых единоборств.
2. В чем заключается современные силовые единоборства?
3. В чем отличие силовых единоборств от атлетической гимнастики?
4. Какие виды спорта относятся к силовым единоборствам?
5. Какие вы знаете системы саморегуляции организма человека?
6. Нейрогуморальная регуляция.
7. Какую роль в саморегуляции играет соединительная ткань?
8. Объясните принцип «Тенсегрити».
9. Как работа мышц помогает работе сердца?
10. Что происходит при ушибах, растяжениях в теле человека?
11. Что дает гимнастика, основанная на плавных, медленных движениях?
12. Что вы знаете о пьезоэлектрическом эффекте?
13. Как в организме работают остеоциты (остеокласты и остеобласты)?
14. Какую роль при дыхании играет углекислый газ в организме человека ?
15. Что вы знаете о гипоксической дыхательной тренировке?
16. Какие вы знаете способы улучшения состояния здоровья через гипоксическую дыхательную тренировку?
17. Что вы понимаете под идеомоторной тренировкой?
18. Какие вы знаете принципы построения движений?
19. Что дает умение раскрепощаться в силовых единоборствах?
20. Что вы понимаете о принципе «проводимость»?
21. Что вы понимаете о принципе «осевая симметрия, централизация»?
22. Принцип – взаимодействия и координации круговых сил.
23. В чем заключается система обучения целостным волновым движениям?
24. Расскажите и покажите «Основную стойку» в данной системе упражнений.

25. Упражнение «Раскачивание». Показать и объяснить смысл упражнения.
26. Комплекс упражнений «Волна».
27. Волна в сагиттальной плоскости.
28. Волна в горизонтальной плоскости.
29. Волна во фронтальной плоскости.
30. Упражнение «Укоренение, заземление».
31. Биокинематические цепи тела человека.
32. Комплекс упражнений «Маятники».
33. Принципы организации и проведения соревнований по силовым единоборствам.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебная литература

Основная:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт ; [рец.: В. Н. Большаков, Б. Г. Юшков]. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2010. - 336 с. : ил.
2. Бубенцов Ю.М., Бураков С.М., Лихачёв А.Г. Здоровьесбережение через систему единоборств. – Екатеринбург : УГЛТУ, 2011.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев ; при участии М. А. Богданова [и др.] ; [рец.: Р. Р. Магомедов, Н. К. Ковалев. – Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 445 с. : ил. - (Высшее образование)
4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Л. И. Лубышева ; [рец.: Н. Н. Визитей, А. П. Егоров]. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2010. - 272 с.

Дополнительная:

1. Виноградов Г.П. Атлетизм теория и методика тренировки. – М.: Изд. Советский спорт, 1999
2. Георгий Тэншо. Атлетизм. – М.: ФиС, 1995.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг. – М.: ФиС, 2001.
4. Дмитриев А.В. Атлетизм без железа. М.: Просвещение, 1990.
5. Дж. Вейдер. Система строительства тела. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
6. Ингерлейб М.Б. Физическое развитие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
7. Шубин В.М. Красота силы. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

9. Требования к ресурсам

1. Учебники, учебные пособия, справочная литература.
2. Стационарный компьютер или ноутбук с периферией.
3. Доска аудиторная.
4. Тренажёрный зал.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (обязательное)

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Автор, наименование	Год из-дания	Количество экзем-пля-ров в	Количество обучаю-щихся	Коэффи-циент кни-го-

			научной библиотеке		обеспечен-ности
	Основная литература				
1.	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт	2010	5	0	40
2	Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев ; при участии М. А. Богданова [и др.]	2010	10	0	70
	Дополнительная литература				
3.	Бубенцов Ю.М., Бураков С.М., Лихачёв А.Г. Здоровьесбережение через систему единоборств: Уч-методич. рекомендации. – Екатеринбург: УГЛТУ,.	2011	45	0	100

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (обязательное)
Только для дисциплин ФГОС

Лист контрольных мероприятий
(для выдачи обучающемуся)

Максимально возможный балл по виду учебной работы											
Перечень и содержание модуля учебной дисциплины	Текущая аттестация							Контрольное мероприятие			Итого
	Защита отчетов по лабораторной работе	практического заданияВыполнение	Выполнение домашних заданий	Написание и защита реферата	Контрольное мероприятие	Посещаемость занятий	Активность на занятиях	Экзамен	Зачёт	Защита курсовой работы/проекта	
Б3.Б.13.6 Силовые единоборства	–	–	–	–	35	50	10		5	–	100
Обязательный минимум для допуска к экзамену					25	26		–			

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРОТОКОЛ

согласования междисциплинарных входов и выходов

Обеспечиваемая дисциплина – *Силовые единоборства*
Направление – *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*
Профиль – *менеджмент в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма*
Курс – 4; Семестр – 8; Трудоёмкость – *144 ч*
Факультет – *гуманитарный*
Кафедра – *физического воспитания и спорта*
Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*
Преподаватель дисциплины – *ст. преподаватель Бубенцов Ю.М.*
Обеспечивающая дисциплина – *физическая культура*
Курс – 1-3*;* Семестр – 1-6; Трудоёмкость – 400 *ч*
Факультет – *гуманитарный*
Кафедра – *физического воспитания и спорта*
Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*
Преподаватель дисциплины – *преподаватели кафедры*

1. В результате изучения обеспечивающей дисциплины обучающийся должен:

– знать: принципы и методы физического воспитания;

– уметь: самостоятельно провести разминку;

– **иметь навыки:** подвижных и спортивных игр (в перемещениях, остановках, ловле и передачах, ведении, бросках), беге, прыжках, метаниях;

иметь представление о: структуре учебного занятия.

2. Прочие согласуемые положения – *нет*

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечивающая дисциплина _____(подпись)

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечиваемая дисциплина _____(подпись)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Матрица контроля текущей и итоговой результативности учебного процесса по дисциплине: “Лёгкая атлетика”

№ раз де ла	Наименование раздела	Вид и форма учебных занятий, вид, метод и средство контроля					
		аудиторные				самостоятельные	
		лекции		практич. занятия		Реферат	
		текущ	итог	текущ	итог	текущ	Итог
		Конт.посещ	зачёт	Конт. посещ	Тестир.	Предзащита	Защита
1.	История возникновения силовых единоборств	Бланк уч.	Билет	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2.	Характеристика силовых единоборств	Бланк уч.	Билет	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3.	Информационные связи в организме человека	Бланк уч.	Билет	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
4.	Гипоксическая дыхательная тренировка	Бланк уч.	Билет	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
5.	Принципы построения движений	Бланк уч.	Билет	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
6.	Суггестивные методы	Бланк уч.	Билет	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
7.	Программы тренинга	Бланк уч.	Билет	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
8.	Принципы и правила подготовки и проведения соревнований по силовым единоборствам	Бланк уч.	Билет	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос