

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Петрушенко С.А.
« ____ » _____ 20__ г.

**Рабочая программа дисциплины
Единоборства народов мира**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное
образование (спортивная подготовка)

Для набора 2024 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	10 (5.2)		Итого	
	9 1/6			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	26	26	26	26
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого	72	72	72	72

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Наумов Сергей Борисович _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование систематизированных знаний в области теории и методики различных видов единоборств, умений и навыков для разработки и применения основных и дополнительных образовательных программ для эффективного построения учебного процесса и спортивной тренировки, числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий
-----	--

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-2.1: Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования
ОПК-2.2: Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3: Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
основные и дополнительные образовательные программы; средства и методы определения уровня физической подготовленности; основы построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам
Уметь:
применять основные и дополнительные образовательные программы для построения учебного процесса и спортивной тренировки, организации соревнований по единоборствам; применять средства и методы для определения уровня физической подготовленности обучающихся, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий
Владеть:
разрабатывать и применять основные и дополнительные образовательные программы для построения учебного процесса и спортивной тренировки, организации соревнований по единоборствам; применять средства и методы для определения уровня физической подготовленности обучающихся, в том числе и с использованием информационно-коммуникационных технологий

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Общая характеристика различных видов единоборств				
1.1	Тема «Общая характеристика различных видов единоборств» Цели и задачи дисциплины, актуальность и практическое значение для формирования разносторонней компетентности специалиста в процессе профессиональной подготовки. Общие сведения о спортивных единоборствах Характеристика спортивных и боевых единоборств, отличительные особенности История развития спортивной борьбы. История развития спортивных видов единоборств. Особенности видов спортивной борьбы. История развития отдельных видов единоборств в России. Основные и дополнительные образовательные программы по отдельным видам единоборств. /Лек/	10	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4
1.2	Тема «Общая характеристика различных видов единоборств» Подготовка и написание реферата. Темы рефератов представлены в приложении 1. /Ср/	10	10	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.8
1.3	Тема «Общая характеристика различных видов единоборств» Нормативные правовые акты в образовательном процессе. Боевые искусства востока. Единоборства народов России. Единоборство народов Азии. Единоборство народов Океании и Америки. Европейские виды единоборств /Пр/	10	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.8
	Раздел 2. Организация и проведение учебных занятий по единоборствам				

2.1	<p>Тема. «Единоборства в системе физического воспитания»</p> <p>Разработка основной и дополнительной программ по единоборствам в соответствие с нормативными актами.</p> <p>Решение задач общего физического развития и разносторонне совершенствующихся двигательных способностей человека посредством единоборств. Использование разнообразных технических элементов единоборств обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма. Использование методов психофизического воспитания в единоборствах для развития морально-волевых и духовно-нравственных качеств. Воспитание социальной активности, целеустремленности посредством занятий единоборствами.</p> <p>/Лек/</p>	10	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
2.2	<p>Тема «Единоборства в системе физического воспитания»</p> <p>Виды подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств.</p> <p>Основные требования при разработке образовательных программ по отдельным видам единоборств, в том числе с использованием ИКТ /Пр/</p>	10	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
2.3	<p>Тема. «Единоборства в системе физического воспитания».</p> <p>Подготовиться к опросу. Вопросы представлены приложения 1.</p> <p>/Ср/</p>	10	5	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
2.4	<p>Тема. «Единоборства в системе физического воспитания».</p> <p>Подобрать комплексы упражнений с направленностью на развитие физических качеств для применения на занятиях по единоборствам согласно образовательных программ (по выбору студента).</p> <p>Подготовить конспект занятия.</p> <p>/Ср/</p>	10	7	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
2.5	<p>Тема. «Единоборства в системе физического воспитания».</p> <p>Задачи и методы силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовки. Развитие гибкости, ловкости, выносливости.</p> <p>Практическая демонстрация комплексов с направленностью на развитие физических качеств. Методы оценки для определения развития физических качеств.</p> <p>/Пр/</p>	10	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8
2.6	<p>Тема. «Классификация, систематика и терминология единоборств»</p> <p>Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Основные принципы построения классификации и систематики. Требования к классификации. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям, спортивной подготовленности. Признаки и виды систематики. Требования, предъявляемые к систематике. Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Построение терминов (названия приемов). Связь классификации, систематики и терминологии. Эволюция правил.</p> <p>/Лек/</p>	10	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8
2.7	<p>Тема. «Классификация, систематика и терминология единоборств»</p> <p>Процесс действий в единоборствах, встреча (моментальный анализ условий схватки) сближение (принятие решения по способам воздействия) завершение (победа над противником) Базовые элементы единоборств: стойки перемещения, падения, элементы акробатики. Техника безопасности на занятиях</p> <p>/Пр/</p>	10	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8

2.8	<p>Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств»</p> <p>Предмет обучения. Задачи обучения. Последовательность обучения (основы техники, тактики, индивидуальная техника и тактика). Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении. Целенаправленное применение дидактических принципов. Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения. Средства и методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок. Особенности организации занятий в зависимости от задач обучения, возраста и уровня подготовки занимающихся.</p> <p>Основные понятия: «стратегия», «тактика». Значение тактики, её взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных и дополнительных (запасных) курсов действий, реализация замыслов. Виды тактики: атакующая, контратакующая, оборонительная, тактика подавления, маневрирования, маскировка</p> <p>/Лек/</p>	10	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
2.9	<p>Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств»</p> <p>Предмет и задачи обучения в восточных единоборствах. Особенности обучения в восточных единоборствах. Меры безопасности Разучивание приёмов в целом (если упражнение или действие несложное), по частям. Использование подготовительных и подводящих упражнений. Применение дидактических принципов обучения. Демонстрация технических приемов.</p> <p>/Пр/</p>	10	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
2.10	<p>Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств»</p> <p>Приёмы страховки и само страховки (падения перекаты кувырки). Упражнения в парах, на растяжку. Акробатические упражнения. Силовые упражнения в парах . Соблюдение требований безопасности.</p> <p>/Пр/</p>	10	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
2.11	<p>Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств»</p> <p>Подобрать комплексы упражнений для обучения приёмам страховки и само страховки (падения перекаты кувырки) упражнения в парах, на растяжку. Акробатические упражнения. Силовые упражнения в парах. Подготовить конспект занятия. Подготовиться к практическому выполнению технических элементов</p> <p>/Ср/</p>	10	10	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
2.12	<p>Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств»</p> <p>Самостоятельная демонстрация выполнения технических приемов.</p> <p>/Пр/</p>	10	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8
2.13	<p>Тема. «Тактика отдельных видов единоборств»</p> <p>Значение тактики в подготовке спортсменов-единоборцев и её взаимосвязь с техникой, физической и психической подготовкой. Болевые приемы и удушения. Правила применения. Средства тактики. Уходы с линии атаки, Атака возвратным движением по кругу. Стойки перемещения. Приёмы борьбы лежа. Учебные схватки</p> <p>/Пр/</p>	10	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8

2.14	Тема. « Организация и проведение соревнований в единоборствах». Подготовить презентацию по правилам соревнований одному из видов единоборств (по выбору студента) /Ср/	10	6	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.8
2.15	Тема. « Организация и проведение соревнований в единоборствах». Общая характеристика спортивных соревнований. Организация проводящая соревнования. Спортивная база проведения соревнований. Участники соревнований. Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований. Правила соревнований по видам единоборств. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Состав, права и обязанности судейской коллегии. Проведение мандатной комиссии. Основные процедуры работы судейской коллегии. Источники финансирования подготовки и проведения соревнований. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований за истекший год (по различным видам единоборств). Демонстрация презентации по правилам соревнований одному из видов единоборств. /Пр/	10	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.8
Раздел 3. зачет					
3.1	зачет /Зачёт/	10	0	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Шахмурадов Ю. А.	Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов	Махачкала: Эпоха, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Градополов К. В.	Бокс: учебник	Москва: Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1965	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230818 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Скогорев Д. В.	Русский рукопашный бой: практическое пособие	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57495 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Сергиенко И. В.	Уличный кулачный бой. Техника боя. Система обороны: практическое пособие	Москва: РИПОЛ классик, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227312 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3	Гаськов А. В., Кузьмин В. А.	Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229165 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Шахов А. А.	Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы: учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5		Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки тренеров-преподавателей: методическое пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274898 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Рудман Д. Л., Троянов К. В.	Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов: практическое пособие	Москва: Человек, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461355 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Байков Ш. Ш., Стрельников В. А., Донгак О. А.	Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496990 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	Кудрявцев М. Д., Кузьмин В. А., Гаськов А. В., Сергеев С. А., Заколотная Е. Е.	Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497712 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [http:// www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

СПС «Консультант Плюс»

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование.

Для проведения практических занятий стандартно-оборудованный спортивный зал.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.