

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	9 1/6			
Вид занятий	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**

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

<b>Знать:</b>
основные и дополнительные образовательные программы; средства и методы определения уровня физической подготовленности; основы построения процесса спортивной тренировки и организации соревнований по единоборствам
<b>Уметь:</b>
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
<b>Владеть:</b>
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
	<b>Раздел 1. Общая характеристика различных видов единоборств</b>				
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
	<b>Раздел 2. Организация и проведение учебных занятий по единоборствам</b>				

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
<b>Раздел 3. зачет</b>					
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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225024">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225024</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Градополов К. В.	Бокс: учебник	Москва: Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1965	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=230818">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=230818</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57495">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=57495</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Сергиенко И. В.	Уличный кулачный бой. Техника боя. Система обороны: практическое пособие	Москва: РИПОЛ классик, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=227312">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=227312</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=229165">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=229165</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272303">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272303</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274898">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274898</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461355">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461355</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496990">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496990</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497712">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497712</a> 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.