

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 курсам**

Курс	4		5		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Лекции	2	2			2	2
Практические	2	2	4	4	6	6
Итого ауд.	4	4	4	4	8	8
Контактная работа	4	4	4	4	8	8
Сам. работа	32	32	28	28	60	60
Часы на контроль			4	4	4	4
Итого	36	36	36	36	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 Основные и дополнительные образовательные программы по отдельным видам единоборств 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. /Лек/	4	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
1.2	Тема «Общая характеристика различных видов единоборств» Изучить основные и дополнительные программы по отдельным видам единоборств Подготовка и написание реферата. Темы рефератов представлены в приложении 1. /Ср/	4	8	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 2. Организация и проведение учебных занятий по единоборствам				

2.1	Тема. «Единоборства в системе физического воспитания» 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. Использование ИКТ в учебном процессе. /Пр/	4	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.2	Тема. «Единоборства в системе физического воспитания». Подготовить ответы на вопросы. Вопросы представлены в приложении 1. /Ср/	4	12	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.3	Тема. «Единоборства в системе физического воспитания». Виды подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Подобрать комплексы упражнений с направленностью на развитие физических качеств согласно образовательным программам по видам единоборств для применения на занятиях. (по выбору студента). Подготовить конспект занятия. /Ср/	4	12	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.4	Тема. «Классификация, систематика и терминология единоборств» Требования к классификации. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям, спортивной подготовленности. 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 /Пр/	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.5	Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств» 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 обучении. Демонстрация технических приемов. /Пр/	5	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.6	Тема « Основы методики обучения в единоборствах. Тактика отдельных видов единоборств» Подобрать комплексы упражнений для обучения приёмам страховки и самостраховки (падения перекаты кувырки) упражнения в парах, на растяжку. Акробатические упражнения. Силовые упражнения в парах. Подготовить конспект занятия по одному из видов единоборств (по выбору студента), согласно основной образовательной программы Подготовиться к практическому выполнению технических элементов. /Ср/	5	14	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.7	Тема. « Организация и проведение соревнований в единоборствах». Подготовить презентацию по правилам соревнований одному из видов единоборств (по выбору студента) /Ср/	5	14	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5

2.8	контроль /Зачёт/	5	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 3. зачет				
3.1	подготовка к зачету /Зачёт/	5	0	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5

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,	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
Л1.3	Шахов А. А., Мусагов Е. А.	Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272361 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4		Тайский бокс: учебное пособие	Москва: Олимпия Пресс, 2006	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460985 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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
Л2.2	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

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3		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
Л2.4	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
Л2.5	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

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.