

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности

/О.В. Багрянцев/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.01.07.ДВ.02.02 Единоборства в школе

**Направление подготовки:** 44.04.01. Педагогическое образование

**Направленность (профиль):** Профессиональное образование и управление в области физической культуры и спорта

**Квалификация (степень):** магистр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1		
Семестр/триместр	2		
Лекции	18		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	18		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации			
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	72		

**Всего часов: 108**

**Трудоемкость: 3 зачетных единицы.**

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент А.А. Шахов

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** изучить основы теории и методики единоборств (на примере дзюдо).

**Задачи изучения дисциплины:**

- изучить историю единоборств;
- освоить базовую бросковую и ударную техники;
- получить навыки судейства соревнований по дзюдо;
- освоить методику спортивной подготовки в дзюдо;
- изучить технологию контроля в дзюдо.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** дисциплина Б1.В.01.07.ДВ.02.02 «Единоборства в школе» реализуется в рамках Модуля 3 "Профильно-ориентированный" в части, формируемой участниками образовательных отношений.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ПКС-1.</b> Способен проектировать и реализовывать программы по учебным предметам, курсам, дисциплинам направленности (профиля) с применением современных образовательных технологий	Знать: - психолого-педагогические основы образования и современные технологии обучения предмету в школе и вузе (по программам бакалаврита); - современное состояние области знаний, соответствующей преподаваемым учебным курсам, дисциплинам направленности (профиля) Профессиональное образование и управление в области физической культуры и спорта; - педагогические, психологические и методические основы развития мотивации, организации и контроля учебной деятельности на занятиях различного вида;	Знает: - историю возникновения и основные этапы развития дзюдо; - терминологию дзюдо.
	Уметь: использовать современные технологии и методики организации деятельности обучающихся в школе и вузе (по программам бакалаврита); - создавать на занятиях	Умеет: - организовывать спортивную подготовку в дзюдо.

	образовательную среду, обеспечивающую формирование у обучающихся достижение целей образования в соответствии с требованиями ФГОС общего образования // ФГОС ВО по программам бакалавриата;	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями и методиками обучения по дисциплинам профиля подготовки и в школе и вузе (по программам бакалавриата);</li> <li>- способами развития мотивации, организации и контроля учебной деятельности на занятиях различного вида в школе и вузе (по программам бакалавриата);</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современной терминологии принятой в единоборствах.</li> </ul>
<p><b>ПКС-2</b> Способен вести исследовательскую деятельность в сфере образования и осуществлять проектирование методических материалов, отвечающих актуальному уровню развития науки и тенденциям развития образования.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологические основы исследовательской деятельности в образовании;</li> <li>- нормативные требования к ФГОС, примерным или типовым образовательным программам и(или) рабочим программам, профессиональным стандартам.</li> <li>- требования и подходы к созданию современных учебно-методических материалов в школе и вузе (по программам бакалавриата);</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы судейства.</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать и осуществлять педагогическое исследование;</li> <li>- использовать результаты педагогических исследований материалов в школе и вузе (по программам бакалавриата);</li> <li>- разрабатывать (обновлять) примерные или типовые образовательные программы, примерные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин в школе и вузе (по программам бакалавриата);</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать судейство соревнований по дзюдо.</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками осуществления</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами контроля за</li> </ul>

	самостоятельного педагогического исследования; - способностью анализировать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ; - умениями проектирования образовательных программ, рабочих программ и иных учебно-методических материалов.	тренировочной и соревновательной деятельностью.
--	--	---

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Теоретические основы единоборств.</b>	<b>36</b>	<b>6</b>			<b>30</b>
1.	Тема 1. История единоборств.	<b>13</b>	3			10
2.	Тема 2. Терминология дзюдо.	<b>11</b>	1			10
3.	Тема 3. Правила проведения соревнований по дзюдо.	<b>12</b>	2			10
	<b>Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка дзюдоиста.</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>18</b>		<b>20</b>
4.	Тема 4. Техника дзюдо.	<b>30</b>	2	18		10
5.	Тема 5. Тактика дзюдо.	<b>12</b>	2			10
	<b>Раздел 3. Контроль в дзюдо.</b>	<b>22</b>	<b>4</b>			<b>18</b>
6.	Тема 6. Тренировочный контроль.	<b>12</b>	2			10
7.	Тема 7. Соревновательный контроль.	<b>10</b>	2			8
	<b>Раздел 4. Единоборства в школе.</b>	<b>8</b>	4			4
8.	Форма отчетности					
9.	Консультация	-				
10.	Контроль	-				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>72</b>

## **Очно-заочная форма обучения**

Не реализуется

## **Заочная форма обучения**

Не реализуется

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме реферата.

1. История возникновения и развитие спортивной борьбы.
2. История возникновения и развитие классической борьбы.
3. История возникновения и развитие вольной борьбы.
4. История возникновения и развитие самбо.
5. История возникновения и развитие сумо.
6. История возникновения и развитие каратэ.
7. История возникновения и развитие капуэйро.
8. Игры-задания в подготовке борцов.
9. Ката как средство подготовки в восточных единоборствах.
10. История возникновения и развитие айкидо.
11. В. Ощепков и его роль в развитии дзюдо в СССР.
12. В. Спиридонов и его роль в развитии самбо в СССР.
13. А. Харлампиев и его роль в развитии самбо в СССР.
14. Е.М. Чумаков и его роль в развитии самбо в СССР и РФ.
15. А. Карелин – выдающийся борец.
16. А. Медведь – выдающийся борец.
17. Ученые разрабатывающие теорию и методику спортивной борьбы.
18. Александр Петров – Елецкий олимпиец.
19. Николай Курбаев – чемпион мира по самбо.
20. Предпосылки зарождения Елецкой школы борьбы самбо и дзюдо.
21. «Эльтовская» школа самбо и дзюдо.
22. Зарождение и развитие дзюдо и самбо в елецком «Локомотиве».
23. Зарождение и развитие дзюдо в елецком «Спартаке».
24. Выдающиеся елецкие тренеры по самбо и дзюдо.
25. Выдающиеся елецкие самбисты и дзюдоисты.
26. Развитие женской борьбы в Ельце.
27. Иван Поддубный – русский богатырь.
28. Основы правил проведения соревнований по самбо.
29. Основы правил проведения соревнований по Греко-римской борьбе.
30. Основы правил проведения соревнований по вольной борьбе.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету.

**Вопросы к зачету**  
***теоретические:***

1. История возникновения дзюдо.
2. Развитие дзюдо в мире.
3. Развитие дзюдо в СССР и Российской Федерации.
4. Основные термины дзюдо.
5. Определение техники дзюдо и ее классификация.
6. Технические (захваты, стойки, дистанции, передвижения) и взаимные технические элементы в дзюдо.
7. Технические действия.
8. Основные способы выведения из равновесия.
9. Тактика проведения технического действия.
10. Тактика ведения схватки
11. Тактика участия в соревнованиях.
12. Требования, предъявляемые к костюму дзюдоиста.
13. Время проведения соревновательного поединка в дзюдо.
14. Оценки, используемые в дзюдо.
15. Судейские жесты.
16. Запрещенные действия, наказания.
17. Определение победителя в схватки.
18. Форма, размеры площадки соревнований по дзюдо.
19. Единоборства в физическом воспитании детей.
20. Анализ основных программ по дзюдо для спортивных школ.
21. Многолетняя техническая подготовка.
22. Многолетняя тактическая подготовка.
23. Тренировочный контроль.
24. Соревновательный контроль.

***практические:***

1. Техника самостраховки при падениях в различных направлениях.
2. Техника различных упражнений на «мосту».
3. Техника выведения из равновесия в различных направлениях.
4. Технические элементы дзюдо.
5. Техника основных удержаний и уходов от них.
6. Техника основных болевых.
7. Техника основных удушающих.
8. Техника основных переворотов в партере.
9. Техника переводов в партер.
10. Техника подножек.
11. Техника подсечек.

12. Техника подхватов.
13. Техника зацепов.
14. Техника бросков руками.
15. Техника подсадов.
16. Техника нескольких однонаправленных комбинаций.
17. Техника нескольких разнонаправленных комбинаций.
18. Техника нескольких связок.
19. Техника нескольких простых комбинаций в партере.
20. Техника нескольких сложных комбинаций в партере.
21. Техника базовых контрприемов.
22. Методика судейства схватки.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **5.1. Основная литература**

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, Ч. Ч. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. - 136 с. - ISBN 978-5-4263-0576-2. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/79033.html> (дата обращения: 11.02.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### **5.2. Дополнительная литература**

1. Гарник, В. С. Самбо : методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 191 с. - ISBN 978-5-7264-0698-5. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/20028.html> (дата обращения: 11.02.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
---------	------------------------------------	--	-------------

1.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ
----	--	---	------------------

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Издательства «Лань»	Свободный доступ
3.	нэб.рф	Национальная электронная библиотека	Доступ предоставляется только в рамках организованного электронного читального зала с терминалов, установленных на территории Научной библиотеки ЕГУ (ул. Коммунаров, д. 28): читальный зал, ауд. 305 б; центр электронной информации, ауд. 406 а ЕГУ (ул.

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office.

## VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудитории, укомплектованной специализированной мебелью, в том числе стационарными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер).



Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

## **IX. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дополнения и изменения в рабочей программе на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ уч. год.

---

---

---

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /