

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01.05 Единоборства

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль):** Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

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

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	5		
Семестр/триместр	10		

Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	54		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Экзамен – 0,3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	152,7		

**Всего часов: 252**

**Трудоемкость: 7 зачетных единиц.**

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.01.05 Единоборства реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений в Модуле 7 «Физическая культура».

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ПКС-2</b> Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	Знать: - закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; - структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;	Знает: - историю возникновения и основные этапы развития дзюдо; - терминологию дзюдо; - основы судейства.
	Уметь: - осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;	Умеет: - организовывать спортивную подготовку в дзюдо; - организовывать судейство соревнований по дзюдо.
	Владеть: - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность	Владет: - современной терминологии принятой в единоборствах; - средствами контроля за

	жизнедеятельности; - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности	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>Раздел1. Теоретические основы единоборств.</b>	<b>76</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>50</b>
1.	Тема 1. История единоборств.	28	2	6	-	20
2.	Тема 2. Терминология дзюдо.	26	2	4	-	20
3.	Тема 3. Правила проведения соревнований по дзюдо.	16	2	4	-	10
	<b>Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка дзюдоиста.</b>	<b>78</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>50</b>
4.	Тема 4. Техника дзюдо.	40	6	8	-	26
5.	Тема 5. Тактика дзюдо.	38	6	8	-	24
	<b>Раздел 3. Контроль в дзюдо.</b>	<b>88,7</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>52,7</b>
6.	Тема 6. Тренировочный контроль.	44	6	12	-	26
7.	Тема7. Соревновательный контроль.	44,7	6	12	-	26,7
8.	Форма отчетности	<b>Экзамен – 0,3</b>				
9.	Консультация	-				
10.	Контроль	<b>9</b>				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>152,7</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.

#### **Примерная тематика рефератов**

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 экзамену 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, 2018. - 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: 11.03.2022). - 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: 11.03.2022). - 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.