

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.05 Спортивные единоборства

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

Направленность (профиль): Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

| | очная форма | очно-заочная форма | заочная форма |
|------------------|-------------|--------------------|---------------|
| Курс | | 5, 6 | |
| Семестр/триместр | | 15, 16 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|-----------------|--|
| Лекции | | 12 | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические (семинарские) занятия | | 12 | |
| в т. ч. практическая подготовка | | | |
| Форма промежуточной аттестации | | Зачет с оценкой | |
| Контроль | | | |
| Иные формы работы | | | |
| Самостоятельная работа | | 192 | |

Всего часов: 216

Трудоемкость: 6 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.02.05 Спортивные единоборства реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений в МОДУЛЕ 8 "ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА)"

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Индикаторы компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|--|--|
| ПКС-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий, обеспечивающих достижение метапредметных, предметных и личностных результатов | Знать: - основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) (согласно ФГОС и примерной учебной программы); - современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора; - методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка). | Знает: - историю возникновения и основные этапы развития дзюдо. |
| | Уметь: проектировать рабочую программу по | Умеет: - организовывать спортивную |

| | | |
|--|--|--|
| | дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); проектировать и реализовывать различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов. | подготовку в дзюдо. |
| | Владеть: методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; современными образовательными технологиями обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся; методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка). | Владеет: - современной терминологии принятой в единоборствах. |
| ПКС-2 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, Дополнительное образование (спортивная тренировка); структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка). | Знает: - терминологию дзюдо; - основы судейства. |
| | Уметь: | Умеет: |

| | | |
|--|--|--|
| | - осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование(спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования. | - организовывать судейство соревнований по дзюдо. |
| | Владеть: предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка). | Владеет: - средствами контроля за 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

Очно-заочная форма обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего | Аудиторные занятия | | | Сам.раб. |
|-------|---|------------|--------------------|----------|----|------------|
| | | | ЛК | ПЗ | ЛБ | |
| | Раздел 1. Теоретические основы единоборств. | 82 | 4 | 0 | | 78 |
| 1. | Тема 1. История единоборств. | 28 | 2 | | | 26 |
| 2. | Тема 2. Терминология дзюдо. | 27 | 1 | | | 26 |
| 3. | Тема 3. Правила проведения соревнований по дзюдо. | 27 | 1 | | | 26 |
| | Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка дзюдоиста. | 62 | 4 | 8 | | 50 |
| 4. | Тема 4. Техника дзюдо. | 34 | 2 | 6 | | 26 |
| 5. | Тема 5. Тактика дзюдо. | 28 | 2 | 2 | | 24 |
| | <i>Форма отчетности</i> | - | | | | |
| | <i>Итого за _15 триместр</i> | 144 | 8 | 8 | | 128 |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------------|------------------------|-----------|-----------|--|------------|
| | Раздел 3. Контроль в дзюдо. | 72 | 2 | 2 | | 64 |
| 6. | Тема 6. Тренировочный контроль. | 36 | 2 | 2 | | 32 |
| 7. | Тема 7. Соревновательный контроль. | 36 | 2 | 2 | | 32 |
| 8. | Форма отчетности | зачет с оценкой | | | | |
| | <i>Итого за 16 триместр</i> | 72 | 4 | 4 | | 64 |
| 9. | Консультация | - | | | | |
| 10. | Контроль | - | | | | |
| | ИТОГО: | 216 | 12 | 12 | | 192 |

Очная 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 оценкой с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету.

Вопросы к зачету
Теоретические (15 триместр):

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 (16 триместр):

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, 2020. - 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: 11.05.2023). - 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, 2022. – 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: 11.05.2023). - 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. | www.school.edu.ru | Российский общеобразовательный портал | Свободный доступ |

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

| | | | |
|----|---|--|---|
| 1. | http://www.biblioclub.ru | 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. | http://www.e.lanbook.com | 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.