

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

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



/ А. А. Шахов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01.06 Теория и методика обучения единоборствам

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Физкультурное образование

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** заочная

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

**Кафедра:** физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	-	-	4,5
Семестр/триместр			

Лекции			8
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия			16
Консультации			
Форма промежуточной аттестации			Зачет Экзамен – 0,3
Контроль			9
Иные формы работы			
Самостоятельная работа			254,7

**Всего часов:** 288

**Трудоемкость:** 8 зачетных единиц.

Разработчик 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:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- теоретические и практические основы тренерской деятельности;</li><li>- методы тренировки в избранных видах спорта;</li><li>- современные российские и зарубежные теории в области методики спорта, тенденции их развития;</li><li>- средства контроля соревновательной и тренировочной деятельности;</li><li>- способы интерпретации педагогического опыта;</li><li>- приёмы моделирования и проектирования систем тренировки и технологий тренировочной деятельности</li></ul>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- историю возникновения и основные этапы развития дзюдо.</li></ul>
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li><li>- применять на практике передовой педагогический опыт;</li><li>- осуществлять мониторинг качества образовательной деятельности.</li></ul>	<b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать спортивную подготовку в дзюдо.</li></ul>
	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- современными педагогическими методами обучения и воспитания;</li><li>- разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и</li></ul>	<b>Владеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- современной терминологии принятой в единоборствах.</li></ul>

	<p>соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаниями необходимыми для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.</li> </ul>	
ПКС-2	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены</li> <li>- физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки;</li> <li>- теорию физической культуры;</li> <li>- методические основы обучения и развития физических способностей</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию дзюдо;</li> <li>- основы судейства.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li> <li>- руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать судейство соревнований по дзюдо.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и технологиями межличностной коммуникации,</li> <li>- навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в спорте;</li> <li>- навыками разработки и обновления программ, рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий).</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью.</li> </ul>

## 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

Не реализуется

### Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Теоретические основы единоборств.</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>48</b>
1.	Тема 1. История единоборств.	18	1	2		16
2.	Тема 2. Терминология дзюдо.	18	1	1		16
3.	Тема 3. Правила проведения соревнований по дзюдо.	17		1		16
	<b>Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка дзюдоиста.</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>48</b>
4.	Тема 4. Техника дзюдо.	27	1	2		24
5.	Тема 5. Тактика дзюдо.	27	1	2		24
	<i>Форма отчетности</i>	<b>зачет</b>				
	<i>Итого за 4 курс</i>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>96</b>
	<b>Раздел 3. Контроль в дзюдо.</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>132</b>
6.	Тема 6. Тренировочный контроль.	72	2	4		66
7.	Тема 7. Соревновательный контроль.	72	2	4		66
8.	Форма отчетности	<i>зачет</i>				
9.	Консультация					
10.	Контроль					
	<i>Итого за 4 курс</i>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>132</b>
	<b>Раздел 4. Контроль в дзюдо.</b>	<b>26,7</b>				<b>26,7</b>
	Форма отчетности	<i>Экзамен-0,3</i>				
	Консультация					
	Контроль	<b>9</b>				
	<i>Итого за 5 курс</i>	<b>36</b>				<b>26,7</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		

### 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 зачетов и экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

#### **Вопросы к зачету (4 курс, заочная форма обучения)**

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.

### **Вопросы к зачету (4 курс, заочная форма обучения)**

#### ***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.

### **Вопросы к экзамену (5 курс, заочная форма обучения)**

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:***

23. Техника самостраховки при падениях в различных направлениях.
24. Техника различных упражнений на «мосту».
25. Техника выведения из равновесия в различных направлениях.
26. Технические элементы дзюдо.
27. Техника основных удержаний и уходов от них.
28. Техника основных болевых.
29. Техника основных удушающих.
30. Техника основных переворотов в партере.
31. Техника переводов в партер.
32. Техника подножек.
33. Техника подсечек.
34. Техника подхватов.
35. Техника зацепов.
36. Техника бросков руками.
37. Техника подсадов.
38. Техника нескольких однонаправленных комбинаций.
39. Техника нескольких разнонаправленных комбинаций.
40. Техника нескольких связок.
41. Техника нескольких простых комбинаций в партере.
42. Техника нескольких сложных комбинаций в партере.
43. Техника базовых контрприемов.
44. Методика судейства схватки.

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

### **4.1. 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.
2. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL:

<http://www.iprbookshop.ru/79033.html> (дата обращения: 02.09.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 4.2. 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: 02.09.2024). - 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="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	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.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

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

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

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

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.