

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.10 Единоборства

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Фитнес-технологии и спортивная тренировка

**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	4		
Семестр/триместр	7, 8		

Лекции	28		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	68		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма промежуточной аттестации	Экзамен – 0,6		
Контроль	18		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	209,4		

**Всего часов:** 324

**Трудоемкость:** 9 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 и самбо).

**Задачи изучения дисциплины:**

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

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** дисциплина Б1.О.04.10 Единоборства реализуется в Блоке 1. Дисциплины (модули) в обязательной части в рамках МОДУЛЬ 4 "Предметно-содержательный".

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ОПК-3</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- методику обучения двигательным действиям в избранном виде спорта;</li><li>- методику и средства физической подготовки;</li><li>- физиологические аспекты проявления и развития физических качеств;</li><li>- технологии (алгоритмы) разработки тренировочных программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;</li><li>- особенности организации мероприятий образовательной, тренировочной, рекреационной направленности.</li></ul>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- историю возникновения и основные этапы развития дзюдо и самбо.</li></ul>
	<b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- планировать содержание тренировочных занятий и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;</li><li>- выявлять и анализировать причины возникновения проблемных ситуаций;</li><li>- применять конструктивные, креативные средства и методы в планировании;</li><li>- осуществлять руководство подготовкой и проведением</li></ul>	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать спортивную подготовку в дзюдо и самбо..</li></ul>

	мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.	
	Владеет: - навыками планирования тренировочного процесса; организационными приемами управления проектами в физической культуре; - навыками разрешения педагогических, социальных и экономических задач в сфере физической культуры и спорта; - различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.	Владеть: - современной терминологии принятой в единоборствах.
<b>ОПК-6</b> Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Знает: - общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории; - цель, задачи и методы педагогической деятельности; - характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.	Знать: - общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории; - цель, задачи и методы педагогической деятельности; - характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.
	Умеет: - применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств; - обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса.	Уметь: - применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств; - обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса.
	Владеет: - навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности	Владеть: - навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности
<b>ОПК-13</b> Способен осуществлять организацию и судейство	Знает: - технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде и в базовых видах спорта;	Знать: - технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде и в базовых видах спорта;

соревнований по избранному виду спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- основы организации соревновательной деятельности и систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- организационно-педагогические и психологические основы управления соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- основы организации соревновательной деятельности и систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- организационно-педагогические и психологические основы управления соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде и в базовых видах спорта;</li> <li>- виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.</li> </ul>
	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы, приемы и формы организации, руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;</li> <li>- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта в процессе руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов;</li> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы, приемы и формы организации, руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;</li> <li>- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта в процессе руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов;</li> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;</li> </ul>
	<p>Владет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения судейства в избранном виде спорта при организации</li> </ul>	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками проведения судейства в избранном виде спорта при</li> </ul>

	<p>соревнований различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведением документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов;</li> <li>- приемами страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности;</li> </ul>	<p>организации соревнований различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведением документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов;</li> <li>- приемами страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности;</li> </ul>
<p><b>ОПК-14</b> Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию спорта; методику физической культуры; методику спортивной тренировки; способы представления и передачи информации в процессе занятий физической культурой с различным контингентом населения; методику организации контроля в процессе спортивной тренировки; средства обучения и воспитания; технические средства обучения (ТСО); средства технического обеспечения спортивной тренировки, включая средства электронного и дистанционного обучения;.</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию дзюдо и самбо;</li> <li>- основы судейства.</li> </ul>
	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделировать и проектировать педагогические системы и технологии; применять на практике передовой педагогический опыт; осуществлять мониторинг качества тренировочного процесса; использовать оптимальные методы тренировки с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать судейство соревнований по дзюдо и самбо.</li> </ul>
	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки новых подходов к организации спортивной тренировки, технологиям обучения в сфере физической культуры и спорта; навыками разработки и обновления рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий); современными педагогическими методами обучения и воспитания; новейшими педагогическими технологиями; технологиями контроля тренировочного и образовательного процесса.</li> </ul>	<p>Владеть:</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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Теоретические основы единоборств.</b>	<b>72</b>	<b>12</b>			<b>60</b>
1.	Тема 1. История единоборств.	<b>24</b>	4			20
2.	Тема 2. Терминология дзюдо и самбо.	<b>24</b>	4			20
3.	Тема 3. Правила проведения соревнований по дзюдо и самбо.	<b>24</b>	4			20
	<b>Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка дзюдоиста и самбиста.</b>	<b>62,7</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		<b>26,7</b>
4.	Тема 4. Техника дзюдо и самбо.	<b>32</b>	2	30		
5.	Тема 5. Тактика дзюдо и самбо.	<b>30,7</b>	2	2		26,7
	<i>Форма отчетности</i>	<b>Экзамен – 0,3</b>				
	<i>Итого за 7 семестр</i>	<b>134,7</b>	<b>16</b>	<b>32</b>		<b>86,7</b>
	Тема 4. Техника дзюдо			<b>36</b>		
	<b>Раздел 3. Контроль в дзюдо и самбо.</b>	<b>134,7</b>	<b>12</b>			<b>122,7</b>
6.	Тема 6. Тренировочный контроль.	<b>68,7</b>	6			62,7
7.	Тема 7. Соревновательный контроль.	<b>66</b>	6			60
8.	Форма отчетности	<b>Экзамен – 0,3</b>				
	<i>Итого за 8 семестр</i>	<b>170,7</b>	<b>12</b>	<b>36</b>		<b>122,7</b>
9.	Консультация					
10.	Контроль	<b>18</b>				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>28</b>	<b>68</b>		<b>209,4</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 оценкой с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

#### **Вопросы к экзамену** ***Теоретические (7 семестр):***

1. История возникновения дзюдо и самбо.
2. Развитие дзюдо и самбо в мире.
3. Развитие дзюдо и самбо в СССР и Российской Федерации.
4. Основные термины дзюдо и самбо.
5. Определение техники дзюдо, самбо 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 и самбо.
14. Оценки, используемые в дзюдо и самбо.
15. Судейские жесты.
16. Запрещенные действия, наказания.
17. Определение победителя в схватки.
18. Форма, размеры площадки соревнований по дзюдо и самбо.
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 (8 семестр):***

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 и самбо.
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: 11.03.2023). - 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, 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: 11.03.2023). - 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.	<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: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /