

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.10 Единоборства

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка, фитнес

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

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		
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:
старший преподаватель

Акопян Армен Вазгенович

подпись

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.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
ОПК-3	Знать: - методику обучения двигательным действиям в избранном виде спорта; методику и средства физической подготовки; физиологические аспекты проявления и развития физических качеств; технологии (алгоритмы) разработки тренировочных программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности; особенности организации мероприятий образовательной, тренировочной, рекреационной направленности.	Знает: - историю возникновения и основные этапы развития дзюдо.
	Уметь: - планировать содержание тренировочных занятий и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности; выявлять и анализировать причины возникновения проблемных ситуаций; применять конструктивные, креативные средства и методы в планировании; осуществлять руководство подготовкой и проведением мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной	Умеет: - организовывать спортивную подготовку в дзюдо.

	направленности.	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современной терминологии, принятой в единоборствах.
ОПК-6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории; - цель, задачи и методы педагогической деятельности; - характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности. - общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории; - цель, задачи и методы педагогической деятельности;
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств; - обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса. 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса. - применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств;
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности
ОПК-13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде и в базовых видах спорта; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру,

	<ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта; - основы организации соревновательной деятельности и систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта; - теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта; - организационно-педагогические и психологические основы управления соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде и в базовых видах спорта; - виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта. 	<p>систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта; - технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде и в базовых видах спорта;
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта в процессе руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов; - осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта в процессе руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов; - осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня; - применять 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;
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения судейства в избранном виде спорта при организации соревнований различного уровня; - ведением документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов; 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемами страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности; - навыками проведения судейства в избранном виде спорта при

	<p>- приемами страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности;</p>	<p>организации соревнований различного уровня;</p> <p>- ведением документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов;</p>
ОПК-14	<p>Знать:</p> <p>- 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;</p>	<p>Знает:</p> <p>- терминологию дзюдо;</p> <p>- основы судейства.</p>
	<p>Уметь:</p> <p>- 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;</p>	<p>Умеет:</p> <p>- организовывать судейство соревнований по дзюдо.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- 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.</p>	<p>Владеет:</p> <p>- средствами контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью.</p>

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	
	Раздел 1. Теоретические основы единоборств.	72	12			60
1.	Тема 1. История единоборств.	24	4			20
2.	Тема 2. Терминология дзюдо.	24	4			20
3.	Тема 3. Правила проведения соревнований по дзюдо.	24	4			20
	Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка дзюдоиста.	62,7	4	32		26,7
4.	Тема 4. Техника дзюдо.	32	2	30		
5.	Тема 5. Тактика дзюдо.	30,7	2	2		26,7
	<i>Форма отчетности</i>	Экзамен – 0,3				
	<i>Итого за 7 семестр</i>	134,7	16	32		86,7
	Тема 4. Техника дзюдо			36		
	Раздел 3. Контроль в дзюдо.	134,7	12			122,7
6.	Тема 6. Тренировочный контроль.	68,7	6			62,7
7.	Тема 7. Соревновательный контроль.	66	6			60
8.	Форма отчетности	Экзамен – 0,3				
	<i>Итого за 8 семестр</i>	170,7	12	36		122,7
9.	Консультация					
10.	Контроль	18				
	ИТОГО:	324	28	68		209,4

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.
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 (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.
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. *Письменский, И. А.* Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540326> (дата обращения: 10.08.2025).

5.2. Дополнительная литература

1. *Литвинов, С. А.* Каратэ: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541351> (дата обращения: 10.08.2025).

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.