

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.01.01 ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и физическая культура
Форма обучения	Очная

Автор(ы): канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры БЖТ

Неймышев А.В.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 26.01.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 26.01.2024 № 5

Нижний Тагил  
2024

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель дисциплины** — формирование компетенции, направленной на владение приемами самозащиты в опасных ситуациях

**Задачи дисциплины:**

*Сформировать знания:*

- историю развития рукопашного боя в России и в Нижнем Тагиле;
- жизненно важные точки (зоны) человека;
- базовые знания принципов правильного дыхания;
- правила и элементы страховки и самостраховки;
- базовые приемы самозащиты;
- основные правила поведения на воде и способы оказания помощи утопающему.

*Сформировать умения:*

- проводить приемы активной обороны при нападении без оружия, с ножом, длинным оружием;
- выполнять страховки и самостраховки;
- выполнять требования контрольных нормативов по общей физической подготовке.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как часть профессионального модуля. Реализуется в 8 семестре.

«ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» имеет связь с целым рядом дисциплин профильного модуля, в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и профессиональных компетенций. Непосредственно ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре», «Методика преподавания предмета "Физическая культура"». При реализации содержания педагогических дисциплин необходимо рассмотрение основ физической культуры и организации образовательного процесса с особенностями физкультурно-спортивной деятельности

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции

Системное и критическое мышление	УК1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных
Взаимодействие с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Контроль и оценка формирования образовательных результатов обучающихся	ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.ФГОС ОО.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения

Вид работы	Кол-во часов
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>108 (3)</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>44</b>
Лекции	20
Практические занятия	24
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>64</b>
<b>Зачет с оценкой</b>	<b>4</b>

##### 4.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	лаборат	Практич. занятия		
История единоборств в мире	9	2		2	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Основные оборудование и	9	2		2	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия

экипировка						
Правила судейства	9	2		2	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Базовая техника самообороны	7	2		2	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Защита от захватов, обхватов и удушений.	7	4		4	10	Экспресс-опрос, собеседование
Защита от ударов и обезоруживание противника	7	4		6	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Защита и проведение контрприема	13	4		6	23	Экспресс-опрос, собеседование
Зачет с оценкой	9				4	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>20</b>		<b>24</b>	<b>64</b>	

#### **4.3. Содержание занятий**

##### **Тема 1. История единоборств в мире.**

Виды единоборств. История развития в мире и в России следующих видом единоборств: таеквон-до, карате-до, САМБО, дзюдо, айкидо, рукопашный бой Калашникова, микс-файт, восьмиугольник, русский боевой стиль. Основные правила проведения соревнований. Основное снаряжение для проведения тренировок.

Развитие единоборств с древнейших времен до настоящего времени. Олимпийские, международные и национальные виды единоборств. Новые виды единоборств в системе физкультурно-спортивной работы. Характеристика различных видов единоборств, их место в системе физкультурно-спортивной работе.

##### **Тема 2. Основные оборудование и экипировка.**

Оборудование для ударной техники, площадки, спортивные сооружения

##### **Тема 3. Правила судейства.**

Практические занятия. Структура соревнований по единоборствам в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Особенности правил соревнований по различным видам единоборств. Методика судейства. Организация соревнований.

##### **Тема 4. Базовая техника самообороны.**

Обучение технике и тактике единоборств, борьба в стойке и в партере. Этапы обучения технике борьбы. Типичные комбинации технических действий в единоборствах. Обучение базовым понятиям в дзюдо, самбо: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, захваты.

##### **Тема 5. Защита от захватов, обхватов и удушений.**

Нападение невооруженного противника. Разновидность атаки противника: захваты, удержания за руки или за одежду, обхваты, удушения.

##### **Тема 6. Защита от ударов и обезоруживание противника.**

- за руку одной рукой;

- за руку двумя руками;
- за обе руки.

#### **Тема 7. Защита и проведение контрприема.**

- спереди: с обхватом рук; без обхвата рук;
- сзади с обхватом рук; без обхвата рук.
- спереди обеими руками;
- сзади: обеими руками; локтевым сгибом

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Обучение по дисциплине «ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов.. На практических занятиях осуществляется отработка практических умений и навыков .

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать лекцию «со стопами» или с привлечением к ее чтению самих студентов.

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Методика организации самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на отделении «Единоборства» : учебно-методическое пособие / А. В. Оборин, Т. В. Сизова, С. В. Кононов, Т. Е. Веселкина. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2023. — 20 с. — ISBN 978-5-7641-1877-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329513> (дата обращения: 23.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, Ч.Ч. Иванков [и др.] ; научный редактор Ф.А. Керимов. — Москва : МПГУ, 2018. — 136 с. — ISBN 978-5-4263-0576-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112554> (дата обращения: 12.11.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная литература**

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина «КОБУДО»: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ [Электронный ресурс] / В.Г. Валентик [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : Издательство "Прометей", 2013. — 324 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/64234>. — Загл. с экрана.
2. Шумова, Н.С. Психологические модели поведения в трудных ситуациях взаимодействия (на примере студентов физкультурного вуза, специализирующихся в единоборствах): монография [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/90999>. — Загл. с экрана.
3. Зиамбетов, В.Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.Ю. Зиамбетов, В.А. Востриков, В.Ю.

Зиамбетов. — Электрон. дан. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 100 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/91865>. — Загл. с экрана.

### **Сетевые ресурсы**

1. Интернет библиотека электронных книг Elibrus [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrus.1gb.ru/psi.shtml>
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6) Библиотека портала [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?page_id=242)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенное персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.