МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Спортивные единоборства

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01_2022_1112-ЗФ.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	8	8	8	8
Практические	16	16	16	16
Консультации (для студента)	0,8	0,8	0,8	0,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24,95	24,95	24,95	24,95
Сам. работа	115,2	115	115,2	115
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	144	143,8	144	143,8

Программу составил(и):
Грушин С.Н.

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:
44.03.01 Педагогическое образование
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Протокол от 20.11.2019 протокол №

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от 09.04.2026 г. №10
И.о. зав. кафедрой: Таскина Ирина Анатольевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* формирование у студентов знаний об основных видах спор-тивных единоборств (олимпийских и национальных), обучение студентов базовым элемен-там спортивной борьбы.
1.2	*Задачи:* - овладение студентами некоторыми технико-тактическими элементами спортивной борьбы. - освоение базовых умений самообороны. - сообщение студентам теоретических сведений об истории различных видов единоборств народов мира.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Национальные виды спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области

ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма

- знает методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения для решения задач рекреационной деятельности;
- умеет планировать и осуществлять руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной деятельности по формированию основ здорового образа жизни;
- владеет средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма

- знает основные базовые технико-тактические элементы спортивных видов борьбы (броски, удер-жания, болевые приемы на руки и ноги и др.;
- умеет организовать индивидуальную и совместную деятельность обучающихся по формированию основ здорового образа жизни,
- владеет навыками потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, в том числе в рамках преподавания дополнительных общеобразовательных программ.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Изучение базовых элементов техники единоборства						
1.1	Изучение базовых элемен-тов техники единоборства /Пр/	5	16	ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	4	Реферат
	Раздел 2. Краткий обзор наиболее популярных видов единоборств						
2.1	Краткий обзор наиболее популярных видов едино-борств /Лек/	5	8	ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

	Раздел 3. Определение. Классификация. Боевые единоборства народов мира						
3.1	Определение. Классификация. Боевые единоборства народов мира /Ср/	5	115	ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Консультации						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	0,8	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)						
5.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	5	3,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	5	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Страховка партнера при выполнении бросковой техники.
2. Самостраховка при падении на бок в положении лежа.
3. Самостраховка при падении на бок из положения приседа.
4. Самостраховка при падении на бок из положения стоя
5. Самостраховка при падении на бок кувырком через плечо.
6. Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках.
7. Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на локтях и коленях.
8. Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на коленях и ладонях.
9. Самостраховка при падении на бок кувырком через плечо с опорой на руку партнера.
10. Самостраховка при падении на спину из положения лежа.
11. Самостраховка при падении на спину из положения приседа.
12. Самостраховка при падении на спину из положения стоя.
13. Самостраховка при падении на спину после прыжка назад.
14. Самостраховка при падении на спину перекатом через партнера, стоящего на четвереньках
15. Самостраховка при падении на спину перекатом через партнера, стоящего на локтях и коленях
16. Самостраховка при падении на спину перекатом через партнера, стоящего на коленях и ладонях.
17. Самостраховка при падении вперед из положения стоя на коленях.
18. Самостраховка при падении вперед из положения стоя.
19. Самостраховка при падении вперед прыжком вперед.
20. Бросок через бедро.
21. Бросок через бедро с обхватом туловища.
22. Бросок через бедро с обхватом шеи.
23. Прикладное применение: бросок через бедро, используемый в качестве защиты от попытки захвата.
24. Задняя подножка из положения стоя.
25. Задняя подножка с падением.
26. Задняя подножка под две ноги.
27. Прикладное применение: задняя подножка как защита от захвата за руку.
28. Прикладное применение: задняя подножка как защита от удара в голову
29. Прикладное применение: задняя подножка как защита от захвата за горло двумя руками.
30. Зацеп изнутри скручиванием.
31. Зацеп изнутри осаживанием с заведением.
32. Зацеп изнутри одноименной ногой изнутри.
33. Зацеп изнутри с колена.
34. Бросок с захватом двух ног.
35. Бросок с захватом двух ног: классический вариант или наклоном.
36. Перегибание локтя с захватом руки между ног и способы разрыва рук.
37. Удержания: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног, верхом.
38. Удушение: противнику лежащему на спине, противнику лежащему на животе.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

1. Классификация единоборств
2. Спортивные единоборства.
3. Боевые единоборства.
4. Развитие боевых единоборств в Древней Греции.
5. Развитие боевых единоборств в средневековой Европе
6. Развитие боевых единоборств в Бразилии.
7. Развитие боевых единоборств в России.
8. Развитие боевых единоборств в Китае.

9. Развитие боевых единоборств в Тайланде.
10. Развитие боевых единоборств в Японии и США.
11. Бокс. Правила бокса.
12. Бокс на олимпийских играх.
13. Любительский бокс.
14. Профессиональный бокс
15. Инвентарь боксера.
16. Боевая стойка.
17. Классификация технических действий боксера
18. Весовые категории.
19. Борьба вольная и греко-римская.
20. Правила греко-римской борьбы.
21. Техника ведения борьбы. Гибкость и сила.
22. Экипировка борцов, интересные факты.
23. История развития вольной борьбы.
24. Правила вольной борьбы.
25. Техника борьбы.
26. Борьба дзюдо.
27. История борьбы дзюдо.
28. Форма дзюдоиста, кимоно.
29. Этикет в дзюдо.
30. Правила возрастные группы и весовые категории.
31. Борьба самбо.
32. Основоположники самбо. Форма одежды самбиста
33. Весовые категории и правила самбо
34. Запрещенные действия.
36. Разряды в самбо и знаменитые самбисты.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Реферат

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Иванков [и др.] Ч.Ч.	Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры: учебно-методическое пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018	http://www.iprbookshop.ru/79033.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Щетинин Н.В., Лукин А.А.	Борьба греко-римская. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	http://www.iprbookshop.ru/72909.html
Л2.2	Лукин А.А., Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	http://www.iprbookshop.ru/72910.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	дискуссия	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	**Назначение**	**Основное оснащение**
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»
322 А2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.
Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.
Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:
- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.
Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.
Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и
методическому разделам программы и готовят реферат.
Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.