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 44.03.05_2022_1112.plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 30
самостоятельная работа 32,5
часов на контроль 8,85

Виды контроля в семестрах:
зачет 10

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**10 (5.2)**		Итого	
Недель	10 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Лабораторные	20	20	20	20
Консультации (для студента)	0,5	0,5	0,5	0,5
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30,65	30,65	30,65	30,65
Сам. работа	32,5	32,5	32,5	32,5
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
старший преподаватель, Грушин С.Н.

Рабочая программа дисциплины
Спортивные единоборства

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

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
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

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.О
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	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ИД-1.ОПК-2: Знает структуру и содержание основных и дополнительных образовательных программ, принципы их разработки
Знает: - применение современных средств информационно-коммуникационных технологий при разработке основных и дополнительных образовательных программ; Умеет: - самостоятельно выбирать методологические подходы к организации совместной и индивидуальной деятельности; Владеет: - основными и дополнительными образовательными программами, принципами их разработки.
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ИД-3.ОПК-8: Обладает базовыми предметными знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности
Знает: - способы осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний Умеет: - использовать базовые предметные знания и умения для осуществления педагогической деятельности Владеет: - базовыми предметными знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности

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 элементов техники единоборства /Лаб/	10	20	ИД-1.ОПК-2 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	4	Реферат
	Раздел 2. Краткий обзор наиболее популярных видов единоборств						

2.1	Краткий обзор наиболее популярных видов единоборств /Лек/	10	10	ИД-1.ОПК-2 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Определение. Классификация. Боевые единоборства народов мира						
3.1	Определение. Классификация. Боевые единоборства народов мира /Ср/	10	32,5	ИД-1.ОПК-2 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Консультации						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	10	0,5	ИД-1.ОПК-2 ИД-3.ОПК-8		0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	10	8,85	ИД-1.ОПК-2 ИД-3.ОПК-8		0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	10	0,15	ИД-1.ОПК-2 ИД-3.ОПК-8		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
Вопросы к зачету, зачет

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
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	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	эссе	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	**Назначение**	**Основное оснащение**
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. 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). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
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
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

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.