Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2022 07:41:58
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки 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 безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ Л. П. Филатова
«____»_____2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Рукопашный бой»

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.03 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Безопасность жизнедеятельности
Формы обучения	заочная

Нижний Тагил
2017

Рабочая программа дисциплины «Рукопашный бой». Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2016. – 10 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор: кандидат педагогических наук А.В. Неймышев
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Рецензент: кандидат педагогических наук Л.Ю. Ерохина
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «23» июня 2017 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой Л.Ю. Ерохина

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «26» июня 2017г., протокол № 8.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л.А. Сорокина

Декан ФСБЖ В.А. Федюнин

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки О. В. Левинских

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт

(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2017.
© Неймышев А.В., 2017.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины…… 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы…….. 4
3. Результаты освоения дисциплины…… 4
4. Структура и содержание дисциплины……. 5
   4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы…… 5
   4.2. Тематический план дисциплины…….. 5
   4.3. Содержание дисциплины…….. 7
5. Образовательные технологии…….. 8
6. Учебно-методические материалы…… 8
   6.1. Задания и методические указания по организации практических занятий…. 9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение……. 10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины……. 10

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование компетенции, направленной на владение приемами самозащиты в опасных ситуациях

Задачи:
- сформировать практические навыки в области самообороны;
- сформировать умения и навыки, необходимые для защиты человека от нападения;

- сформировать или закрепить физическую подготовленность студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Рукопашный бой» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.03 Педагогическое образование, профиль «Безопасность жизнедеятельности». Дисциплина реализуется на факультете спорта и безопасности жизнедеятельности кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры .

Данная дисциплина относится к вариативной части модуль профильной подготовки. Её изучение логически связано с освоением системы безопасности жизнедеятельности. Освоение ведется с опорой на знания, накопленные студентами в ходе изучения дисциплин «Физическая культура» и «Теория и методика обучения ФК».

Изучение данной дисциплины является основой для формирования базовых знаний по физической культуре, а также для подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

ПК-3 способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

СК-8 - владение приемами самозащиты в опасных ситуациях

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

проводить приемы активной обороны при нападении без оружия, с ножом, длинным оружием;

- выполнять страховки и самостраховки;
- выполнять требования контрольных нормативов по общей физической подготовке.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	1 семестры
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**108**
Контактная работа, в том числе:	**8**
Лекции	8
Практические занятия	
Лабораторные	
Самостоятельная работа, в том числе:	**96**
Подготовка к экзаменам	9

4.2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятиия	Лабораторные		
Базовая техника самообороны	32	2			30	Работа на практическом занятии
Защита от захватов, обхватов и удушений.	32	2			30	Работа на практическом занятии
Защита от ударов и обезоруживание противника	32	2			30	Работа на практическом занятии
Защита и проведение контрприема	8	2			6	Работа на практическом занятии
Всего по дисциплине	**108**	**8**			**96**	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Базовая техника самообороны.

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 проведении тренировок.

Тема 2. Защита от захватов, обхватов и удушений.

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

Тема 3. Защита от ударов и обезоруживание противника.

- за руку одной рукой;
- за руку двумя руками;
- за обе руки.

Тема 4. 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

Процесс обучения по дисциплине «Единоборства» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие педагогические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков ведения учебной работы по спасательскому делу. Лекционные занятия должны стимулировать познавательную ативность студентов, поэтому в ходе лекций необходимо обращение к примерам, взятым из практики, включение проблемных вопросов и ситуаций.

Для формирования предусмотренных программой компетенций в ходе практических занятий необходимо использовать следующие технологии:

– игровое моделирование, благодаря которому студенты имеют возможность «проигрывать» ситуации своей будущей профессиональной деятельности, связанные с организацией внеклассной работы по спасательскому делу;

– обучение в сотрудничестве (совместная разработка и представление цикла занятий с последующим обсуждением результатов работы на занятиях в группе);

– проектная деятельность (разработка педагогического проекта).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Темы занятий	Количество часов	Содержание самостоя-	Формы

	Всего	Ауди-тор-ных	Самосто-ят. ра-боты	тельной работы	контроля СРС
Базовая техника само-обороны	32	2	30	История развития раз-личных единоборств	Обсуждение вопроса на ла-бораторном занятии
Защита от захватов, обхватов и удушений.	32	2	30	Отработка движений блоков и захватов на практике	Обсуждение вопроса на ла-бораторном занятии
Защита от ударов и обезоруживание про-тивника	32	2	30	Анализ видеофрагмен-тов с показательными выступлениями	Обсуждение вопроса на ла-бораторном занятии
Защита и проведение контрприема	8	2	6	Анализ видеофрагмен-тов с показательными выступлениями	Обсуждение вопроса на ла-бораторном занятии

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная 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.

Дополнительная литература:

1. Куршев, А.В. Рукопашный бой – важное средство формирования физической, военно-прикладной и психологической готовности студентов вузов и допризывной молодежи к военной службе в Российской армии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.В. Куршев, И.А. Зенуков, А.Г. Хайруллин, Г.Д. Гейко. — Электрон. дан. — Казань : КНИТУ, 2016. — 120 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/102043. — Загл. с экрана.
2. Мей, Л.А. Псалом Давида на единоборство с Голиафом [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2013. — 1 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/15518. — Загл. с экрана.
3. Глазистов, А.В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных борцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою [Электронный ресурс] : монография / А.В. Глазистов, А.С. Кузнецов. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 172 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/74593. — Загл. с экрана.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.