

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 24.06.2024 09:35:10
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

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.01.03 ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Автор(ы): канд. пед.наук, доцент, Неймышев А.В.
кафедры ФКС

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.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование компетенции, направленной на владение приемами самозащиты в опасных ситуациях.

Задачи:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Изучение данной дисциплины логически связано с освоением системы теории и методики физического воспитания. Освоение ведется с опорой на знания по анатомии, методики внеучебной работы, методики воспитания

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

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Безопасность жизнедеятельности	УК8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Гражданская позиция	УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	УК-10.1. Понимает социально-экономические причины коррупции, принципы, цели и формы борьбы с проявлениями коррупционного поведения. УК-10.2. Идентифицирует и оценивает коррупционные риски, демонстрирует способность противодействовать коррупционному поведению

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зач. ед. (216 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	4 курс / Зимняя сессия
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	216
Контактная работа, в том числе:	18
Лекции	8
Практические занятия	10
Самостоятельная работа, в том числе:	189
Экзамен	9

4.2. Учебно-тематический план

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
История единоборств в мире	32	2		30	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Основные оборудование и экипировка	32	2		30	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Правила судейства	34	2	2	30	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Базовая техника самообороны	34	2	2	30	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Защита от захватов, обхватов и удушений.	32		2	30	Экспресс-опрос, собеседование
Защита от ударов и обезоруживание противника	32		2	30	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Защита и проведение контрприема	11		2	9	Экспресс-опрос, собеседование
Подготовка к экзамену	9		2	9	
Всего по дисциплине	216	8	10	189	

4.3 Содержание дисциплины

Тема 1. История единоборств в мире.

Виды единоборств. История развития в мире и в России следующих видов 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

Процесс обучения по дисциплине «Спортивные сооружения» 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 пожарному делу. Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность 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;
- 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-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

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 «ЖОБУДО»: 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.lgb.ru/psi.shtml>
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=6 Библиотека портала [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
6. зал борьбы (борцовский ковер, гимнастические палки)