

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС

Трусова О.В.
(подпись)
«30»  2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

Б1. О.16.11 Единоборства и методика преподавания
на 2024-2025 учебный год

Направление
7.49.03.01 «Физическая культура»

Профиль
Спортивная тренировка

квалификация
Бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная, заочная ускоренное

ГОД НАБОРА 2024

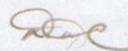
Тирасполь, 2024

Рабочая программа по дисциплине «Единоборства и методика преподавания» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составитель рабочей программы

Ст. преподаватель кафедры гимнастики

и спортивных единоборств

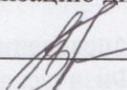
 Диденко А.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики

и спортивных единоборств

«6» сентября 2024 г., протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины

«6» 09 2024 г.  Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедры (кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма)

«4» 09 2024 г.  И.В. Деркаченко

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по спортивным единоборствам и будущей профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики единоборств как средства физического воспитания.

Задачи дисциплины

Содержание программы предусматривает решение следующих задач:

- совершенствование двигательных умений и навыков из представленных разделов программы и умения применять их в различных по сложности условиях; развитие необходимых для этого двигательных качеств;
- выполнение программных упражнений и контрольных заданий;
- совершенствование физической подготовленности с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.16.11 «Единоборства и методика преподавания» относится к обязательным дисциплинам учебного плана бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

| Категория (группа) компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|--|--|
| Универсальные компетенции | | |
| Командная работа и лидерство | УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | ИД-1ук-3 Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. ИД-2ук-3 Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач. ИД-3ук-3 Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов. |
| Общепрофессиональные компетенции | | |
| Обучение и развитие | ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ИД-1опк-3, опк-4 Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности ИД-2опк-3, опк-4 Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке |
| | ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ИД-3опк-3, опк-4 Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке |
| Обеспечение | ОПК-7. Способен обеспечивать | ИД-1опк-7 Знает: основы техники |

| | | |
|---|--|--|
| безопасности | соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи ИД-2 _{ОПК-7} Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь ИД-3 _{ОПК-7} Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи |
| Организационно-методическое обеспечение | ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | ИД-1 _{ОПК-14} Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта ИД-2 _{ОПК-14} Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта ИД-3 _{ОПК-14} Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта |
| Профессиональные компетенции | | |
| | ПК-2 – способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности | ИД-1 _{ПК-2} Знает: теоретические основы формирования спортивного мастерства ИД-2 _{ПК-2} Умеет: оценивать в соответствии с особенностями избранного вида спорта и техникой движений, технико-тактическими действиями. ИД-3 _{ПК-2} Владеет: особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах

по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

| Семестр | Трудо-емкость, з.е./часы | Количество часов | | | | | Самост. Работы | Форма итогового контроля |
|-----------------------------|--------------------------|------------------|----------------|-----------|----------|-----------|-----------------|--------------------------|
| | | В том числе | | | | | | |
| | | Аудиторных | | | | | | |
| Всего | Лекций | Лаб. Раб. | Практ. Занятия | | | | | |
| Очная форма обучения | | | | | | | | |
| I | 1/36 | 18 | 4 | 14 | - | 18 | | |
| II | 2/72 | 32 | 4 | 28 | - | 40 | Зачёт с оценкой | |
| Всего | 3/108 | 50 | 8 | 42 | - | 58 | | |

| Заочная форма обучения | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-------------------|
| НУС | 54 | 4 | 2 | 2 | - | 50 | |
| I | 54 | 2 | - | 2 | - | 48 | Зачёт с оценкой 4 |
| Всего | 3/108 | 6 | 2 | 4 | - | 98 | 4 |
| Заочная форма ускоренное обучение | | | | | | | |
| СПО | 3/108 | - | - | - | - | - | Зачет с оценкой |

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов I курса очного обучения:

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | |
|-----------|--|----------------------------|-------------------|-----------|---------------------|
| | | Всего (общая трудоемкость) | Аудиторная работа | | Внеауд. работа (СР) |
| | | | Л | ЛР | |
| 1 | Методика проведения УТЗ по борьбе. | | | | |
| 1.1 | История развития борьбы и ее краткая характеристика | 6 | 2 | - | 4 |
| 1.2 | Основы техники спортивной борьбы | 16 | | 10 | 6 |
| 1.3 | Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям борца | 8 | | 4 | 4 |
| 1.4 | Методика проведения занятий по борьбе | 14 | 2 | 6 | 6 |
| 2 | Методика проведения УТЗ по боксу. | | | | |
| 2.1 | История развития бокса и его краткая характеристика | 6 | 2 | - | 4 |
| 2.2 | Терминология бокса. Оборудование боксёрского зала. Инвентарь и экипировка боксёра. | 6 | - | 2 | 4 |
| 2.3 | Разновидности ударов в боксе. Защитные приёмы боксёра. | 16 | 2 | 8 | 6 |
| 2.4 | Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера | 8 | - | 4 | 4 |
| 2.5 | Методика проведения занятий по боксу | 10 | - | 4 | 6 |
| 3 | Методика проведения УТЗ по рукопашному бою. | | | | |
| 3.1 | История развития рукопашного боя и его краткая характеристика | 4 | - | - | 4 |
| 3.2 | Основы техники рукопашного боя | 8 | - | 2 | 6 |
| 3.3 | Основы методики обучения рукопашному бою | 6 | - | 2 | 4 |
| | Итого | 108 | 8 | 42 | 58 |

для студентов I курса заочного обучения:

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | |
|-----------|---|----------------------------|-------------------|------|---------------------|
| | | Всего (общая трудоемкость) | Аудиторная работа | | Внеауд. работа (СР) |
| | | | Л | ЛР | |
| 1 | Методика проведения УТЗ по борьбе | | | | |
| 1.1 | История развития борьбы и ее краткая характеристика | 7 | 1 | - | 6 |
| 1.2 | Основы техники спортивной борьбы | 15,5 | - | 1,5 | 14 |
| 1.3 | Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям борца | 10,25 | - | 0,25 | 10 |

| | | | | | |
|--------------|--|------------|----------|----------|-------------|
| 1.4 | Методика проведения занятий по борьбе | 6,25 | - | 0,25 | 6 |
| 2 | Методика проведения УТЗ по боксу | | | | |
| 2.1 | История развития бокса и его краткая характеристика | 7 | 1 | - | 6 |
| 2.2 | Терминология бокса. Оборудование боксёрского зала. Инвентарь и экипировка боксёра. | 6 | - | - | 6 |
| 2.3 | Разновидности ударов в боксе. Защитные приёмы боксёра. | 13,5 | - | 1,5 | 12 |
| 2.4 | Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера | 12,25 | - | 0,25 | 12 |
| 2.5 | Методика проведения занятий по боксу | 6,25 | - | 0,25 | 6 |
| 3 | Методика проведения УТЗ по рукопашному бою. | | | | |
| 3.1 | История развития рукопашного боя и его краткая характеристика | 4 | - | - | 4 |
| 3.2 | Основы техники рукопашного боя | 10 | - | - | 10 |
| 3.3 | Основы методики обучения рукопашному бою | 6 | - | - | 6 |
| | Зачет с оценкой | 4 | | | 4 |
| Итого | | 108 | 2 | 4 | 98+4 |

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности для студентов

Лекции

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно-наглядные пособия |
|--|--------------------------|-------------|----------|---|-------------------------------|
| | | оч | зо | | |
| Наименование раздела «Методика проведения УТЗ по борьбе» | | | | | |
| 1 | 1 | 2 | 1 | История развития борьбы и ее краткая характеристика Исторические вехи развития спортивной борьбы и истоки ее международной популярности. Классификация видов борьбы и их краткая характеристика. | Презентация, уч.-мет. пособия |
| 2 | 1 | 2 | - | Методика проведения занятий по борьбе Образовательные и воспитательные задачи занятия по борьбе. Педагогический контроль. Основные требования к проведению занятий борьбой. Подбор упражнений и последовательность изучения техники борьбы. | Презентация, уч.-мет. пособия |
| Итого по разделу часов: | | 4 | 1 | | |
| Наименование раздела «Методика проведения УТЗ по боксу» | | | | | |
| 3 | 2 | 2 | 1 | История развития бокса и его краткая характеристика | Презентация, уч.-мет. пособия |
| 4 | 2 | 2 | - | Основы технико-тактических действий боксера Техника боксера. Разновидности ударов в боксе. Защитные приёмы боксёра. Тактика боксера | Презентация, уч.-мет. пособия |
| Итого по разделу часов: | | 4 | 1 | | |
| Всего | | 8 | 2 | | |

Лабораторные занятия

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема практического занятия | Учебно-наглядные пособия |
|--|--------------------------|-------------|----------|---|-------------------------------|
| | | оч | зо | | |
| 1 семестр | | | | | |
| Наименование раздела «Методика проведения УТЗ по борьбе» | | | | | |
| 1 | 1.2 | 2 | 0,25 | Техника безопасности. Организация места занятий. Подвижные игры с элементами борьбы. | Слайды, показ упр. |
| 2 | | 2 | 0,25 | Страховка и само страховка. Специальные упражнения в парах. | показ упр-я |
| 3 | | 2 | | Специально-подготовительные упражнения борца. | показ упр-я |
| 4 | | 2 | 1 | Особенности приемов борьбы в стойке и партере. | уч.-мет. пособия, показ упр-я |
| 5-6 | 1.3 | 4 | 0,25 | Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям борца | Слайды, уч.-мет. пособия |
| 7 | 1.4 | 2 | 0,25 | Методика проведения занятий по борьбе | уч.-мет. пособия |
| Итого по разделу часов: | | 14 | 2 | | |
| 2 семестр | | | | | |
| Наименование раздела «Методика проведения УТЗ по борьбе» | | | | | |
| 1 | 1.2 | 2 | - | Техника выполнения приемов борьбы в стойке и партере. | уч.-мет. пособия, показ упр-я |
| 2 | 1.4 | 2 | - | Структура и содержание занятий по борьбе | уч.-мет. пособия |
| 3 | | 2 | - | Типы занятий по борьбе и особенности их проведения | уч.-мет. пособия |
| Итого по разделу часов: | | 6 | - | | |
| Наименование раздела «Методика проведения УТЗ по боксу» | | | | | |
| 4 | 2.2 | 2 | - | Техника безопасности. Терминология бокса. Судейские команды в боксе. Оборудование боксёрского зала. Инвентарь и экипировка боксёра. | Презентация уч.-мет. пособия |
| 5 | 2.3 | 2 | - | Перемещения боксера. | Показ упр-я |
| 6 | | 2 | - | Разновидности ударов в боксе. | Показ упр-я |
| 7 | | 2 | - | Защитные приёмы боксёра. | Показ упр-я |
| 8 | | 2 | - | Подвижные игры с элементами ударной техники | Показ упр-я |
| | | - | 1,5 | Разновидности ударов в боксе. Защитные приёмы боксёра. | Показ упр-я |
| 9 | 2.4 | 2 | 0,25 | Средства обучения основным технико-тактическим действиям боксера | Презентация |
| 10 | | 2 | | Методы обучения основным технико-тактическим действиям боксера | Слайды |
| 11 | 2.5 | 2 | 0,25 | Структура и содержание занятий по боксу | Уч.-мет. пособия |
| 12 | | 2 | | Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по боксу | |
| Итого по разделу часов: | | 18 | 2 | | |

| Наименование раздела «Методика проведения УТЗ по рукопашному бою» | | | | | |
|---|-----|-----------|----------|--|--------------------------|
| 9 | 3.2 | 2 | - | Основы техники рукопашного боя | Слайды, уч.-мет. пособия |
| 10 | 3.3 | 2 | - | Основы методики обучения рукопашному бою | |
| Итого по разделу часов: | | 4 | - | | |
| ВСЕГО | | 28 | 4 | | |

Самостоятельная работа обучающихся

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|--------------------------------|-------|--|------------------------|-------------|
| | | | о/ф | з/ф |
| Раздел 1 | 1 | История развития борьбы и ее краткая характеристика | 4 | 6 |
| | 2 | Основы техники спортивной борьбы | 6 | 14 |
| | 3 | Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям борца | 4 | 10 |
| | 4 | Методика проведения занятий по борьбе | 6 | 6 |
| Итого по разделу часов: | | | 20 | 36 |
| Раздел 2 | 5 | История развития бокса и его краткая характеристика | 4 | 6 |
| | 6 | Терминология бокса. Оборудование боксёрского зала. Инвентарь и экипировка боксёра. | 4 | 6 |
| | 7 | Разновидности ударов в боксе. Защитные приёмы боксёра. | 6 | 12 |
| | 8 | Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера | 4 | 12 |
| | 9 | Методика проведения занятий по боксу | 6 | 6 |
| Итого по разделу часов: | | | 24 | 42 |
| Раздел 3 | 10 | История развития рукопашного боя и его краткая характеристика | 4 | 4 |
| | 11 | Основы техники рукопашного боя | 6 | 10 |
| | 12 | Основы методики обучения рукопашному бою | 4 | 6 |
| Итого по разделу часов: | | | 14 | 20 |
| | | Зачет | - | 4 |
| Всего | | | 58 | 98+4 |

5. Примерная тематика курсовых работ (по учебному плану курсовые работы не запланированы)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

| № п/п | Наименование учебника, учебного пособия | Автор | Год издания | Кол-во экзмп. | Электронная версия | Место размещения электронной версии |
|----------------------------|--|---|-------------|---------------|--------------------|---|
| Основная литература | | | | | | |
| 1 | Вареников. Н.А. Техника спортивной борьбы: обучение и совершенствование: уч. пособие для вузов ФК. – Воронеж: ВГАС. – 120 с. | Н.А. Вареников, О.В. Губин, М.С. Сандраков. | 2022 | | есть | https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov.n.a.tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf |
| 2 | Бокс в системе физической культуры студентов вузов РФ: учеб. пос. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС. – 97 с. | А.К. Намазов [и др.] | 2019 | | | https://elib.spbstu.ru/dl/2/z20-8.pdf/view |
| 3 | Рукопашный бой: уч.-метод. пособие. – Минск: | Е. Д. Бойко [и др.] | 2018 | | | https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/4021 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|------|--|------|--|
| | БНТУ. – 150 с | | | | | 9/Rukopashnyj_boj.pdf ;jsessionid=B2FABB0 02E5922CEA1634E92 9F2F7F59?sequence=6 |
| 4 | БОКС: педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. | Рышкан А. В. Диденко А. А. Евсеева Е. Я. | 2017 | | есть | http://sport.spsu.ru/ima ges/kafedri/GiSE/Poso biya/Metodiceskoe%20 posobie%20po%20bok su.pdf |
| 5 | Рукопашный бой. Книга 1. Основы рукопашного боя. | | | | | https://obuchalka.org/2 0230823156274/rukop ashnii-boi-kniga-1- osnovi-rukopashnogo- boya.html |
| Дополнительная литература | | | | | | |
| 1 | Соревнования по борьбе: организация, проведение, судейство. Уч.-метод. пособие | Составители: Шеметов А.П., Самолук О.И. | 2011 | | | |
| 2 | 5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп НП. – М.: «СПОРТ». – 171 с. | А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев + | 2020 | | | https://old.fcpsr.ru/dow nloads/tpsp/TPSP- GRBWrest-ENP.pdf |
| 3 | Искусство рукопашного боя | Ознобишин Н.Н. | 1930 | | | file:///C:/Users/Admin/ Downloads/000199_00 0009_009223426- Искусство_рукопашн ого_боя_99_рис_в_т ексте.pdf |

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение предусмотрено в данной учебной программе.

Интернет-ресурсы: lesraft.spb.ru; google.ru; <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура и другие».

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Имеются тексты лекций, учебные и методические пособия, фонд оценочных средств, информационная база дисциплины.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивный борцовский зал, боксерский ринг, аудитория с доской, мультимедийный кабинет (компьютеры, экран, проектор, видеоаппаратура).

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по отдельным вопросам, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1; группы ФК24ДР62ФС2, ФК24ВР62ФС2.

Преподаватель-лектор: Шеметов А.П., Диденко А.А.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Шеметов А.П., Диденко А.А.

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств. БРС не введена