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)
«__»_____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б.О.17.11 Единоборства и методика преподавания

на 2024-2025 учебный год

Направление

7.49.03.01. Физическая культура

Профиль

Физкультурное образование

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

ГОД НАБОРА **2024**

Тирасполь 2024

Рабочая программа дисциплины «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 «Физкультурное образование».

Составитель рабочей программы:
доцент 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 теории и методики физического воспитания и спорта
«4» 09 2024 г. _____ И.А. Спивак

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-1$_{УК-3}$ Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. ИД-2$_{УК-3}$ Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач. ИД-3$_{УК-3}$ 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-1$_{ОПК-3, ОПК-4}$ Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности ИД-2$_{ОПК-3, ОПК-4}$ 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 ИД-3$_{ОПК-3, ОПК-4}$ Владеет: средствами, методами и приемами 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	
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ИД-1$_{ОПК-7}$ Знает: основы техники 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	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
		Всего	Лекций	Лаб. Раб.	Практ. Занятия		
Очная форма обучения							
I	1/36	18	4	14	-	18	
II	2/72	16	4	12	-	20	Экзамен 36
Всего	**3/108**	**34**	**8**	**26**	**-**	**38**	**36**
Заочная форма обучения							
НУС	54	2	2		-	52	
II	54	4	-	4	-	41	Экзамен 9
Всего	**3/108**	**6**	**2**	**4**		**93**	**9**

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 трудоем-кость)	**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	14		8	6
1.3	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям борца	8		4	4
1.4	Методика проведения занятий по борьбе	6	2	2	2
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.	4	-	2	2
2.3	Основы технико-тактических действий боксера. Разновидности ударов в боксе. Защитные приёмы боксёра.	10	2	4	4
2.4	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера	6	-	2	4
2.5	Методика проведения занятий по боксу	4	-	2	2
3	**Методика проведения УТЗ по рукопашному бою.**				
3.1	История развития рукопашного боя и его краткая характеристика	2	-	-	2
3.2	Основы техники рукопашного боя	4	-	2	2
3.3	Основы методики обучения рукопашному бою	2	-	-	2
	Экзамен	36	-	-	36
Итого		**108**	**8**	**26**	**38+36**

для студентов I курса заочного обучения:

№ раздела	***Наименование разделов***	**Количество часов**			
		Всего (общая трудоем-кость)	**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	14,5	-	1,5	13
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.	4	-	-	4

2.3	Основы технико-тактических действий боксера. Разновидности ударов в боксе. Защитные приёмы боксёра.	11,5	-	1,5	10
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
	Экзамен	9	-	-	9
Итого		**108**	**2**	**4**	**93+9**

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.	Презен-тация, 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 (НУС)					
Наименование раздела «Методика проведения УТЗ по борьбе»					
1-4	1.2	2	0,25	Техника безопасности. Организация места занятий. Подвижные игры с элементами борьбы.	Слайды, показ упр.
		2	0,25	Страховка и самостраховка. Специальные упражнения в парах.	
		2		Специально-подготовительные упражнения борца.	
		2	1	Особенности приемов борьбы в стойке и партере.	
5-6	1.3	2	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	Презентация
Итого по разделу часов:		***14***	***2***		
2 семестр					
Наименование раздела «Методика проведения УТЗ по боксу»					
1	2.2	2	1	Техника безопасности. Терминология бокса. Судейские команды в боксе. Оборудование боксёрского зала. Инвентарь и экипировка боксёра.	Презентация
2	2.3	2		Перемещения боксера. Разновидности ударов в боксе.	Слайды, уч.-мет. пособия
3		2	0,5	Защитные приёмы боксёра. Подвижные игры с элементами ударной техники.	
4	2.4	2	0,25	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера	Презентация
5	2.5	2	0,25	Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по боксу	Слайды, уч.-мет. пособия
Итого по разделу часов:		***10***	***2***		
Наименование раздела «Методика проведения УТЗ по рукопашному бою»					
6	3.2	2	-	Основы техники рукопашного боя	Слайды, уч.-мет. пособия
Итого по разделу часов:		***2***	-		
ВСЕГО		**12**	**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	13
	3	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям борца	4	10
	4	Методика проведения занятий по борьбе	2	6
	Итого по разделу часов:		**16**	**35**

Раздел 2	5	История развития бокса и его краткая характеристика	4	6
	6	Терминология бокса. Оборудование боксёрского зала. Инвентарь и экипировка боксёра.	2	4
	7	Разновидности ударов в боксе. Защитные приёмы боксёра.	4	10
	8	Основы методики обучения основным технико-тактическим действиям боксера	4	12
	9	Методика проведения занятий по боксу	2	6
	Итого по разделу часов:		**16**	**38**
Раздел 3	10	История развития рукопашного боя и его краткая характеристика	2	4
	11	Основы техники рукопашного боя	2	10
	12	Основы методики обучения рукопашному бою	2	6
		Итого по разделу часов:	**6**	**20**
		Экзамен	36	9
Всего			**38+36**	**93+9**

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 изда-ния	Кол-во экземп.	Элект-ронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Варенников. Н.А. Техника спортивной борьбы: обучение и совершенствование: уч. пособие для вузов ФК. – Воронеж: ВГАС. – 120 с.	Н.А. Варенников, 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.– 97с	А.К. Намазов [и др.]	2019			https://elib.spbstu.ru/dl/2/z20-8.pdf/view
3	Рукопашный бой: уч.-метод. пособие. – Минск: БНТУ. – 150 с	Е. Д. Бойко [и др.	2018			https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/40219/Rukopashnyj_boj.pdf;jsessionid=B2FABB002E5922CEA1634E929F2F7F59?sequence=6
4	БОКС: педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.	Рышкан А. В. Диденко А. А. Евсеева Е. Я.	2017		есть	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Metodicheskoe%20posobie%20po%20boksu.pdf
5	Рукопашный бой. Книга 1. Основы рукопашного боя.					https://obuchalka.org/20230823156274/rukopashnii-boi-kniga-1-osnovi-

						rukopashnogo-boya.html
Дополнительная литература						
1	Соревнования по борьбе: организация, проведение, судейство. Уч.-метод. пособие	Составители: Шеметов А.П., Самолюк О.И.	2011			
2	5.Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки/, - М.: Издательство «СПОРТ». – 171 с.	А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев +	2020			https://old.fcpsr.ru/downloads/tpsp/TPSP-GRBWrest-ENP.pdf
3	Искусство рукопашного боя	Ознобишин Н.Н.	1930			file:///C:/Users/Admin/Downloads/000199_000009_009223426-Искусство_рукопашного_боя__99_рис_в_тексте.pdf

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение предусмотрено в данной учебной программе**.**
Интернет-ресурсы: lesgaft.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.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1; группы ФК24ДР62ФС1, ФК24ВР62ФС1.
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