

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.11.2023 11:28:20
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

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	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили	«Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»
Форма обучения	Очная

Автор(ы): кан.пед.наук, доцент, доцент кафедры БЖ

Неймышев А.В.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 22.02.2023 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 22.02.2023 № 6

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины — формирование компетенции, направленной на владение приемами самозащиты в опасных ситуациях

Задачи дисциплины:

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

ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как часть профессионального модуля.

Содержание программы обусловлено вводным и, одновременно, базовым характером дисциплины в процессе формирования правовой компетентности будущего специалиста в сфере образования.

«ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре», «Педагогика». При реализации содержания педагогических дисциплин необходимо рассмотрение основ физической культуры и организации образовательного процесса с особенностями физкультурно-спортивной деятельности

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1 Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья
	ПК-3.2 Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.
	ПК-3.2 Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения

Вид работы	Форма обучения
	Очная
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180
Контактная работа , в том числе:	70
Лекции	30
Практические занятия	40
Самостоятельная работа , в том числе:	101
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	9

4.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
<i>3 курс, 5 семестр</i>					
История единоборств в мире	18	4	4	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Основные оборудование и экипировка	18	4	4	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Правила судейства	18	4	4	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Базовая техника самообороны	18	4	4	10	Экспресс-опрос, Учебная дискуссия
Защита от захватов, обхватов и удушений.	22	4	8	10	Экспресс-опрос, собеседование
Защита от ударов и обезоруживание противника	22	4	8	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Защита и проведение контрприема	55	6	8	41	Экспресс-опрос, собеседование
Подготовка к экзамену	9				
Всего по дисциплине	180	30	40	101	

4.3. Содержание занятий

Тема 1. История единоборств в мире.

Виды единоборств. История развития в мире и в России следующих видов единоборств: тaeквон-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

Обучение по дисциплине «ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» целесообразно построить с использованием компетентного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов, связанных с освоением юридической терминологии, рассмотрением основ отечественного законодательства. На практических занятиях осуществляется анализ теоретических положений и правовых норм, освоение навыков их применения для решения конкретных профессиональных и социальных ситуаций.

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать лекцию «со стопами» или с привлечением к ее чтению самих студентов.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных правовых ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы. Особое внимание следует обратить на анализ нормативно-правовых актов, на формирование навыков поиска правовой информации посредством обращения к информационной системе «Гарант+»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Каратаев, О.Р. Управление эксплуатацией спортивных сооружений : учебное Теоретические аспекты соревновательной деятельности в спортивных играх и единоборствах : учебное пособие / В.В. Козин, Ф.В. Салугин, В.Г. Турманидзе [и др.]. — Омск : ОмГУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7779-2267-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118003> (дата обращения: 12.11.2019). — 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 «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.

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>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.