

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.08.2022 17:49:20
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 безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**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

Рабочая программа дисциплины «ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2021.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018)

втор: канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры БЖФК _____ А.В.Неймышев

Одобен на заседании кафедры ГСЭН 3 мая 2022 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ 13 мая 2021 г., протокол № 8.

Председатель методической комиссии ФСБЖ _____ Л.А. Сорокина

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021.

© А.В.Неймышев, 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

Б1.О.06.15 ЕДИНОБОРСТВА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ.....	1
СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. ЦЕЛЬ 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
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	8
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	8
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	8
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

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:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и	ИУК 3.1. Знает правовые и этические нормы социального взаимодействия; способен использовать стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ИУК 3.2. Различает особенности поведения разных групп людей или отдельных членов команды, с которыми работает; учитывает их в своей деятельности
		ИУК 3.3. Определяет свою роль в команде и способен к построению эффективного взаимодействия для достижения поставленной цели
	ПК3. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	

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
Лабораторные занятия	20
Практические занятия	20
Самостоятельная работа , в том числе:	110
Изучение теоретического курса	83
Подготовка к выступлению с докладом	-
Самоподготовка к текущему контролю знаний	-
Выполнение контрольной работы	-
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	27

4.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	лаборат	Практич. занятия		
3 курс, 5 семестр						
История единоборств в мире	9	4	2	2	10	Экспресс-опрос, учебнаядискуссия
Основные оборудование и экипировка	9	4	2	2	10	Экспресс-опрос, учебнаядискуссия
Правила судейства	9	4	2	2	10	Экспресс-опрос, учебнаядискуссия
Базовая техника самообороны	7	4	2	2	10	Экспресс-опрос, учебнаядискуссия
Защита от захватов, обхватов и удушений.	7	4	4	4	10	Экспресс-опрос, собеседование
Защита от ударов и обезоруживание противника	7	4	4	4	10	Экспресс-опрос, учебная дискуссия
Защита и проведение контрпиема	13	6	4	4	23	Экспресс-опрос, собеседование
Подготовка к экзамену	9				27	
Всего по дисциплине	180	30	20	20	110	

4.3. Содержание занятий

Тема 1. История единоборств в мире.

Виды единоборств. История развития в мире и в России следующих видов единоборств: тасквон-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. Основное 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 компетентностного 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-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает изучение вопросов, вынесенных за рамки аудиторных занятий, расширение и углубление знаний по темам, рассмотренным на лекционных занятиях. При подготовке к практическим занятиям студенты изучают учебные тексты и нормативные документы, выполняют тренировочные задания, решают задачи, разрабатывают проекты, готовят доклады, подбирают примеры судебной практики. Письменные работы преподавателем проверяются выборочно, устные выступления оцениваются в ходе практического занятия.

Примерные вопросы к экзамену (зачету с оценкой)

1. Составление и проведение комплексов физических упражнений гигиенической направленности.
2. Составление и проведение комплексов физических упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия)
3. Составление и проведение комплексов физических упражнений для профилактики заболеваний органов зрения.
4. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития гибкости.
5. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития силовых способностей.
6. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития координации.
7. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития быстроты.

8. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития выносливости.

7. 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.