

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической  
работе С.Н. Титов

## **ЕДИНОБОРСТВА**

Программа учебной дисциплины модуля физкультурно-спортивной и  
профессиональной деятельности

основной профессиональной образовательной программы высшего  
образования – программы бакалавриата по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы:  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта  
(очная форма обучения)

Составитель: Осипов Д.А., к.п.н.,  
доцент кафедры спортивных  
дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической  
культуры и спорта, протокол от «21» мая 2024 г. №9

Ульяновск, 2024

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Единоборства" относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) модуля Физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка в избранном виде спорта, очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-7 семестрах: Физическая культура, Единоборства и силовые виды спорта, Теория и методика физической культуры, Теория спорта, Педагогика, Физиология физической культуры и спорта.

#### 1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

**Целью** освоения дисциплины "Единоборства" является:

сформировать у будущих бакалавров осознанную и значимую мотивацию деятельности спортивного педагога, расширить диапазон знаний и практических умений, необходимых для предстоящей профессионально – педагогической деятельности.

**Задачей** освоения дисциплины является формирование социально значимых качеств и свойств личности; освоение научно-теоретических и организационно-методических основ различных видов единоборств; обучение и совершенствование технико-тактических умений и навыков в единоборствах.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине "Единоборства" (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ОР-1 средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности.		
ПК-1.1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК-1.2. Осуществляет планирование, учет и		ОР-2 осуществлять	

<p>анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-1.3. Применяет методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</p> <p>ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности.</p>	<p>ОР-4 средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов</p>	<p>планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>	<p>ОР-3 навыком планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>
---	---	---	--

<p>ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>ПК-3.3. Владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</p>	<p>и формирования технических действий.</p>	<p>ОР-5 совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p>	<p>ОР-6 навыком совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. навыком проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности.</p>
--	---	--	---

**2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Зач. ед.	Часы					
8	3	108			48	60	зачет
Итого:	3	108			48	60	зачет

**3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
<b>8 семестр</b>				
Тема 1. Федеральные стандарты в спортивных единоборствах	-	-	8	10
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных единоборствах	-	-	10	10
Тема 3. Основы техники и методики обучения в спортивных единоборствах	-	-	10	15
Тема 4. Основы тактики и методики подготовки в спортивных единоборствах	-	-	10	15
Тема 5. Организация и судейство соревнований по различным видам единоборств.	-	-	10	10
<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>60</b>

**3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины**

**Краткое содержание курса (8 семестр)**

**Тема 1.** Федеральные стандарты в спортивных единоборствах.

Федеральные стандарты в единоборствах, программы по спортивным единоборствам.

**Интерактивная форма:** Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками

**Тема 2.** Общая и специальная физическая подготовка в спортивных единоборствах

Техника безопасности на занятиях. Проверка подготовленности занимающихся.

**Интерактивная форма:** Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками

**Тема 3.** Основы техники и методики обучения в спортивных единоборствах

Обучение технике падения, страховки, само страховки; обучение технике захватов, срывы захватов, стойки, передвижения и методика обучения двигательным действиям в олимпийских видах единоборств.

**Интерактивная форма:** Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками. Практическое выполнение, работа в парах.

**Тема 4.** Основы тактики и методики подготовки в спортивных единоборствах.

Понятие тактическая подготовка, виды тактики в спортивных единоборствах. Основные тактические приемы в олимпийских видах единоборств.

**Интерактивная форма:** Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками. Практическое выполнение, работа в парах.

**Тема 5.** Организация и судейство соревнований.

Организация соревнований, судейство, терминология, жестикуляция, в греко-римской борьбе, вольной борьбе, боксе, дзюдо и тхэквондо.

**Интерактивная форма:** Работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

#### **4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

## Темы рефератов

1. Спорт - как средство формирования характера, коллективизма и патриотизма.
2. Цель задачи и содержание спортивной ориентации и отбора.
3. Уровни спортивного отбора.
4. Тестирование в спортивной подготовке.
5. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсмена.
6. Средства спортивной тренировки.
7. Принципы спортивной тренировки.
8. Методы спортивной тренировки.
9. Виды спортивной тренировки.
10. Периодизация спортивной подготовки.
11. Спортивная форма и фазы её становления.
12. Функциональное значение спорта для общества.
13. Этапы многолетней спортивной подготовки.
14. Нагрузка и отдых в системе спортивной тренировки.
15. Планирование тренировочного процесса: многолетний и годичный циклы.
16. Виды планирования спортивной подготовки.
17. Основные виды контроля: этапный, текущий и оперативный и их значение в управлении спортивной подготовки.
18. Формы организации тренировочного процесса.
19. Ведущие факторы в становлении спортивной техники.
20. Спортивный календарь, положения, программа соревнований и их взаимосвязь.
21. Сотрудничество ДЮСШ и школы.
22. Руководство детским спортивным коллективом.
23. Особенности физической нагрузки детей в спортивных секциях.

## Итоговая практическая работа

### 8 семестр

### Содержание и защита итоговой работы

Каждый студент после выполнения и защиты текущих лабораторных работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:

- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Студент должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения

### Примерный перечень тем индивидуальных лабораторных работ:

Каждый студент в течение семестра готовит итоговое задание, состоящее из 2х частей: Выполнить план-схему обучения техническому элементу (приему, уклону, удару, блоку) по избранному виду единоборства, после проверки составить мультимедийную презентацию на основе плана-схемы обучения.

**Задание 1.** Заполнить план-схему обучения техническому приему (по заданию преподавателя)

План-схема выполняется в виде таблицы по следующим разделам:

Средства обучения (для каждого этапа обучения)	Методические указания	Возможные ошибки	Предполагаемые причины ошибок	Способы устранения ошибок
<b>1.Ознакомление:</b> -..... -..... -.....				
<b>2. Разучивание:</b> -..... -..... -.....				
<b>3. Совершенствование:</b> -..... -..... -.....				

**Задание 2.** На основе план-схемы обучения (по заданию преподавателя) подготовить мультимедийную презентацию.

Содержание презентации:

1. Название элемента.
2. Техника выполнения.
3. Последовательность разучивания.
4. Типичные ошибки.
5. Страховка и помощь.
6. Задания для совершенствования элемента.

**Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:**

1. Касаткина, Н.А. Формирование спортивно-педагогической компетентности студентов-бакалавров: учебно-методическое пособие/ Касаткина Н.А., Федулова Л.Р., Рыскалкина Л.В. – Ульяновск, 2017, 47с.

2. Назаренко, Л. Д. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо) [Текст]: [учеб.-метод. пособие]. - Ульяновск: Пресса, 2005. - 46, [1] с.: ил. - Список лит: с. 42-46. - ISBN 5-87225-047-9: 25.00.

3. Федулова, Л.Р. Олимпийские виды единоборств: Методические рекомендации по изучению предмета /Федулова Л.Р., Касаткина Н.А. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2018. – 20с.

## **5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Организация и проведение аттестации студента**

ФГОС ВО ориентирован преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.



В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

**Цель проведения аттестации** – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1. 2. 3.	ОС-1 Реферат ОС-2 Практическая (лабораторная) работа ОС-3 Практическое выполнение технических приемов	<p style="text-align: center;">ОР-1</p> <p>Знает средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности</p> <p style="text-align: center;">ОР-2</p> <p>Умеет осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>
4.	<p style="text-align: center;">Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)</p> <p>ОС-4 зачет в форме устного собеседования по вопросам</p>	<p style="text-align: center;">ОР-3</p> <p>Владеет навыком планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p> <p style="text-align: center;">ОР-4</p> <p>Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий.</p> <p style="text-align: center;">ОР-5</p> <p>Умеет совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий</p>

		<p style="text-align: center;">ОР-6</p> <p>Владеет навыком совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. навыком проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности.</p>
--	--	--

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине "Единоборства"

***Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

***Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***

ОС-4 зачет в форме устного собеседования по вопросам

Перечень вопросов к зачету

1. Виды единоборств, их место в системе физического воспитания.
2. Возникновение и развитие единоборств в мире.
3. Совершенствование единоборств в ходе эволюции.
4. Развитие единоборств в 20-м столетии.
5. Развитие спортивной борьбы в СССР.
6. Разновидности, причины возникновения и меры предупреждения травм в единоборствах.
7. Первая медицинская помощь при спортивных травмах.
8. Методы спортивной тренировки в единоборствах.
9. Техническая подготовка.
10. Характеристика техники передвижений в спортивных единоборствах.
11. Специальная техническая подготовка. Особенности формирования специальных технических навыков и умений.
12. Характеристика защитных действий в спортивных единоборствах.
13. Тактическая подготовка.
14. Система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики в единоборствах.
15. Характеристика статических действий в спортивных единоборствах (3 фазы).
16. Взаимосвязь техники и тактики в спортивных единоборствах.
17. Общая физическая подготовка (развитие ловкости, скорости, силы, взрывной силы и т.д.).
18. Специальная физическая подготовка.
19. Вспомогательная физическая подготовка.

20. Психологическая подготовка борца и ее значение.
21. Система спортивных соревнований. Организация. Положение о соревнованиях. Проведение. Оборудование мест соревнований.
22. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий в спортивных единоборствах.
23. Теоретическая подготовка в спортивных единоборствах.
24. Построение тренировочного занятия. Динамика функциональной активности в процессе тренировочного занятия.
25. Построение тренировочного микроцикла (недельного), типы микроциклов.
26. Структура многолетней подготовки в спортивных единоборствах. Этапы подготовки.
27. Характеристика педагогической профессии.
28. Характеристика профессиональной деятельности, требования к специалисту по физической культуре и спорту.
29. Единоборства в системе физического воспитания (задачи, место в системе физического воспитания, прикладное значение).
30. Классификация, систематика и терминология.
31. Классификация техники единоборств.
32. Классификация упражнений в единоборствах.
33. Классификация спортсменов по возрасту и весовым категориям.
34. История возникновения и развития дзюдо.
35. Достижения российских и советских спортсменов-единоборцев на Олимпийских играх.
36. Организация и проведение соревнований по единоборствам.
37. Характеристика типов соревнований.
38. Положение о соревнованиях. Основные пункты и их содержание.
39. Организация, проводящая соревнования. Ее функции.
40. Характер и способы проведения соревнований.
41. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
42. Права и обязанности главного судьи соревнований.
43. Спортивная база проведения соревнований.
44. Участники соревнований, их права и обязанности.
45. Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований (состав, план работы).
46. Правила соревнований, основные пункты и их содержание.
47. Календарный план проведения соревнований.
48. План работы главной судейской коллегии.
49. Регламент проведения парада открытия и закрытия спортивных мероприятий.
50. Оформление мест подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.
51. Источники финансирования подготовки и проведения соревнований.
52. Формирование доходной части сметы на проведение соревнований.
53. Составление расходной части сметы на участие в соревнованиях.
54. Организация судейских семинаров по единоборствам.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

**Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине**  
*Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся*

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Зачет
<b>8 семестр</b>	Разбалловка по видам работ	24 x 1=24 баллов	212 баллов	64 баллов
	Суммарный макс. балл	24 баллов max	236 баллов max	300 баллов max

*Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 8 семестра*

<b>Оценка</b>	<b>Баллы (З Э)</b>
«зачтено»	Более 150
«не зачтено»	150 и менее

**6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

**Запись лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

**Подготовка к практическим занятиям.**

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических заданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

## Планы лабораторных занятий

### **Лабораторная работа №1. Федеральные стандарты в спортивных единоборствах**

**Цель работы :** Обсуждение и изучение федеральных стандартов в спортивных единоборствах.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Изучить Федеральные стандарты спортивных единоборств
2. Изучить программы по спортивным единоборствам.

Содержание работы:

1. Изучение Федеральных стандартов
2. Изучение программ по спортивным единоборствам

Студент должен знать федеральные стандарты спортивных единоборств.

### **Лабораторная работа №2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных единоборствах**

**Цель работы:** обсуждение олимпийских видов единоборств, основные определения, ознакомление с историей развития и становления олимпийскими видами.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка», «Физические способности»
2. Проработать материал по истории развития видов спорта.

Содержание работы:

1. Техника безопасности на занятиях.
2. Проверка подготовленности занимающихся.

Форма представления отчета:

Студент должен знать характеристику олимпийских видов единоборств, технику безопасности для занимающихся различными видами единоборств, определения.

### **Лабораторная работа № 3. Основы техники и методики обучения в спортивных единоборствах**

**Цель работы:** обсудив основные определения, ознакомиться с новыми техническими приемами в единоборствах.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника.»
2. Проработать материал по этапам обучения элементу.

Содержание работы:

1. Обучение технике падения, страховки, само страховки;
2. Обучение технике захватов, срывы захватов, стойки, передвижения и методика обучения двигательным действиям в олимпийских видах единоборств.

Форма представления отчета:

Студент должен знать характеристику олимпийских видов единоборств, технику безопасности для занимающихся различными видами единоборств, определения.

### **Лабораторная работа №4. Основы тактики и методики подготовки в спортивных единоборствах.**

**Цель работы:** обсудив основные определения, ознакомиться с методикой обучения тактическим приемам в спортивных единоборствах.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Повторить материал по темам: «Физическая подготовка, техника, тактика»
2. Проработать материал по этапам обучения тактике.

Содержание работы:

1. Понятие тактическая подготовка.
2. Обучение различным тактическим приемам в спортивных единоборствах.

Форма представления отчета:

Студент должен знать понятие тактическая подготовка, основные тактические приемы в единоборствах, определения.

### **Лабораторная работа №5. Организация и судейство соревнований.**

**Цель работы:** обсудив основные определения, ознакомиться с организацией и проведением соревнований различного масштаба.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Повторить материал по темам: «Организация соревнований», «Судейская коллегия»
2. Проработать материал по судейским бригадам в видах спорта.

Содержание работы:

1. Организация соревнований.
2. Судейство.
3. Терминология, жестикация, в греко-римской борьбе, вольной борьбе, дзюдо и тхэквондо.

Форма представления отчета:

Студент должен знать схему организации и проведения соревнований по единоборствам.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**

### **Основная литература**

1. Близневский А.А. Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов/ Близневский А.А., Шумилин А.П., Красноярск: СФУ, 2015. 92 с.: ISBN 978-5-7638-3237-2  
URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=549468>
2. Иванков Ч.Т. Теория. Методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры, учебно-методическая литература. Московский педагогический государственный университет. 2018. 136с. ISBN 978-5-4263-0576-2  
URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=339578>
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы, учебное пособие. Инфа-М. 2019. 292 с. ISBN 978-5-16-004421-7  
URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=371093>
4. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстикова, В.А. Кузьмин. — Москва: ИНФРА-М; Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2021. - 112 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/351. - ISBN 978-5-16-016123-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1216376>

### **Дополнительная литература:**

1. Теоретические и практические основы некоторых видов единоборств в системе физического воспитания студентов вузов государственной службы: методические рекомендации по курсу «Физическая культура»: учебное пособие: [16+] / А. Г. Вернер, М. В. Герасимов, Т. В. Голушко [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. –Москва : Дело, 2021 – 220 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685881>
2. Организация, проведение и судейство соревнований по боксу в вопросах и ответах : учебное пособие : [16+] / сост. Ю. В. Яцин, Ю. В. Демченко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022 – 122 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699141>

3. Бокс : энциклопедия : [12+] / сост. В. А. Марков, В. Л. Штейнбах. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Человек : Олимпия, 2011. – 688 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298187> (дата обращения: 31.03.2023). – ISBN 978-5-903639-26-7. – Текст : электронный.

*Интернет-ресурсы*

Федерация бокса России	<a href="http://rusboxing.ru/">http://rusboxing.ru/</a>
Федерация спортивной борьбы России	<a href="https://wrestrus.ru/">https://wrestrus.ru/</a>
Федерация дзюдо России	<a href="https://www.judo.ru/">https://www.judo.ru/</a>
Олимпийский комитет России	<a href="https://olympic.ru/">https://olympic.ru/</a>
Журнал «Теория и практика физической культуры»	<a href="http://teoriya.ru/">http://teoriya.ru/</a>

Лист согласования рабочей программы  
учебной дисциплины (практики)

---

**Направление подготовки:** 49.03.01 Физическая культура

**Профиль:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта  
(очная форма обучения)

**Рабочая программа:** Единоборства

**Составитель:** Осипов Д.А.– Ульяновск: УлГПУ, 2024.



Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители:  Осипов Д.А.

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания "14" мая 2024г. протокол № 9  
Заведующий кафедрой

 Ключникова С.Н. 14.05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой  
Сотрудник библиотеки

 Марсакова Ю.Б. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "21" мая 2024 г., протокол № 9  
Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

 Илькин А.Н. 21.05 2024 г.