

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

«20» марта 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

К.М.07.ДВ.01.01 Единоборства

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*заочная*

Год набора 2023

Новокузнецк 2024

**Лист внесения изменений**  
**в РПД К.М.07.ДВ.01.01 Единоборства**  
(код по учебному плану, название дисциплины)

**Сведения об утверждении:**  
**2023 год набора**

На 2023 / 2024 учебный год  
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)  
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)  
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта  
(протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2024 / 2025 учебный год  
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.)  
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)  
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта  
(протокол № 6 от 29.02.2024 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

## Оглавление

1 Цель дисциплины .....	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....	4
Место дисциплины .....	6
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	6
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	7
3.1 Учебно-тематический план .....	7
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы.....	7
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	9
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
5.1 Учебная литература.....	9
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	10
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	11
6 Иные сведения и (или) материалы.....	11
6.1 Примерные темы письменных учебных работ .....	11
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	11

## 1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-1.

**Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки**

Таблица 1 - Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач	ПК.1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура ПК.1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00 ПК.1.3 Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Знает: -понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; -программное обеспечение образовательного процесса; -медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся.; - современные методики диагностики; - особенности проведения диагностики психологического, анатомио-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; -способы обработки и оценки результатов диагностики. - методику развития физических качеств; - технологию обучения двигательным действиям; -особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. Умеет: -разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре; -использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности. -ориентироваться в современных концепциях и последних

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки.</li> <li>- выбирать методики диагностики;</li> <li>-создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся;</li> <li>- оценить и интерпретировать результаты диагностики.</li> <li>-подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- использовать различные технологии обучения двигательным действиям;</li> <li>-планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологией преподавания физической культуры;</li> <li>-основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств;</li> <li>-содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся;</li> <li>-знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся;</li> <li>-способами анализа полученных результатов и их оценки;</li> <li>-навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся;</li> <li>-навыками проведения диагностики обучающихся;</li> </ul>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики;</li> <li>- способен прогнозировать физкультурно-спортивные достижения обучающихся;</li> <li>-навыками формирования ЗОЖ обучающихся;</li> <li>-умением использовать физкультурно-спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры;</li> <li>- способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп.</li> </ul>

### Место дисциплины

Дисциплина включена в Предметно-методический модуль по профилю «Физическая культура» ОПОП ВО, часть, формируемая участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору Дисциплина осваивается на 5 курсе.

### 2 Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины			72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			6
Аудиторная работа (всего):			6
в том числе:			
лекции			
практические занятия, семинары			6
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую			

или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)			62
4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачет			4 ч, 5 курс

### 3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего часов)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
Установочная сессия 5 курс									
1	Основы единоборств. История возникновения единоборств. Характеристика различных видов и школ единоборств. Роль единоборств в морально-этическом воспитании занимающихся.	36						36	
ИТОГО по установочной сессии		36						36	
Зимняя сессия 5 курс									
1	Современные методики обучения основным элементам в различных видах единоборств. Технологии обучения двигательным действиям: обучение технике борьбы в различных стойках, построение, комбинации бросков, тактика построения поединка.	10					2	8	
2	Технические и тактические навыки тренировочной и соревновательной деятельности в единоборствах. Формы организации занятий в единоборствах.	12					4	8	
3	Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств. Современная методика судейства.	12					2	10	
	Промежуточная аттестация	4							УО-3
ИТОГО по зимней сессии 5 курс		32					6	26	
Всего:		72					6	62	

#### 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	<b>Зимняя сессия 5 курс</b>	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание</i>		
1	<p>Основы единоборств. История возникновения единоборств. Характеристика различных видов и школ единоборств. Роль единоборств в морально-этическом воспитании занимающихся.</p>	<p>Введение в предмет. Виды единоборств. История возникновения различных видов единоборств. Национальные виды единоборств. Основы единоборств в системе физкультурно-спортивной работы. Характеристика различных видов единоборств, их место в системе физкультурно-спортивной работе. Знания, умения и навыки в области единоборств и их место в структуре деятельности педагога по физкультуре и спорту. Основные понятия и терминология единоборств. Характеристика различных видов единоборств как эффективного средства физического воспитания. Влияние комплекса упражнений различных видов единоборств на организм занимающихся. Физические качества занимающихся единоборствами и морфо-функциональные особенности. Морально-этическое воспитание занимающихся в занятиях единоборствами, отказ от вредных привычек.</p>
<i>Содержание практических занятий</i>		
1	<p>Современные методики обучения основным элементам в различных видах единоборств. Технологии обучения двигательным действиям: обучение технике борьбы в различных стойках, построение, комбинации бросков, тактика построения поединка.</p>	<p>Единоборства: дидактические принципы обучения. Характеристика средств и методов обучения основным элементам в единоборствах. Средства и методы обучения на отдельных этапах. Учет возрастных особенностей и подготовленности занимающихся в процессе обучения единоборствам.</p> <p>Обучение базовой ударной технике в таэквондо: удары, защитные комбинации, контр-действия. Правила соревнований. Обучение базовым понятиям в дзюдо: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, захваты. Обучение базовой ударной технике в кикбоксинге: удары, защитные комбинации, контр-действия. Правила соревнований.</p> <p>Технологии обучения технике и тактике единоборств, борьба в стойке и в партере. Этапы обучения технике борьбы. Типичные комбинации технических действий в единоборствах.</p> <p>Обучение техническим действиям 6-го «КЮ» бросок через бедро скручиванием, удержание сбоку захватом туловища, двух переворотов в партере под рывок («УКЕ» в высоком партере, «тори» сбоку).</p>
2	<p>Технические и тактические навыки тренировочной и соревновательной деятельности в единоборствах. Формы организации занятий в единоборствах.</p>	<p>Использовать практические навыки при тренировке и тренировочной деятельности. Связь тренировки с модельными характеристиками спортсменов. Компоненты тренировки – виды подготовки: техническая, физическая, теоретическая, тактическая, психологическая, комплексно-целостная, или интегральная. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности. Обучение навыкам единоборств на уроке физической культуры в школе. Учебно-тренировочные занятия: задачи, средства и методы. Спортклассы, ДЮСШ, спортклубы и др. формы организации занятий единоборствами.</p>



№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
3	Организация и проведение соревнований различных видов единоборств. Современная методика судейства.	Структура соревнований по единоборствам в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Использовать теоретические и практические знания при планировании соревнований. Особенности правил соревнований по различным видам единоборств. Современные методики судейства. Организация соревнований в восточных единоборствах, документы для проведения соревнований.
	Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>	

#### 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) заочной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	Лабораторные занятия (бзанятий)	<b>2 балла</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	6-12
		Входной контроль	<b>26 баллов</b> - процент правильных ответов 80-100%; <b>18 баллов</b> - процент правильных ответов 65-79,9%; <b>10 баллов</b> - процент правильных ответов 50-64,9%; <b>0 баллов</b> - процент правильных ответов менее 50%.	10-26
		Текущий контроль	<b>26 баллов</b> - процент правильных ответов 80-100%; <b>18 баллов</b> - процент правильных ответов 65-79,9%; <b>10 баллов</b> - процент правильных ответов 50-64,9%; <b>0 баллов</b> - процент правильных ответов менее 50%.	10-26
		Реферат	<b>5 балла</b> (пороговое значение) <b>16 баллов</b> (максимальное значение)	5 - 16
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				31 - 80
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				20 б.
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 – 100 б.

#### 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

##### 5.1 Учебная литература

###### Основная учебная литература

1. Литвинов, С. А. Каратэ: учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. – 2-е издание, испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 183 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-08900-4. –

URL:<https://biblio-online.ru/book/karate-426681>(дата обращения: 22.05.2023). - Текст : электронный.

2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 264 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-05910-6. – URL:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-sportivnaya-borba-441593>(дата обращения: 22.05.2023). - Текст : электронный.

#### Дополнительная учебная литература

1. Кузнецов, В. С. Прикладная физическая подготовка : 10-11 классы : учебно-методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2003. – 183, [1] с. : ил. – (Основы безопасности жизнедеятельности). – Библиогр.: с. 182. – ISBN 5305000335.- Текст : непосредственный.

2. Матушак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы: учебное пособие / П. Ф. Матушак. – Электронные текстовые данные. – Москва : ИНФРА-М, 2011. – 292 с. ISBN 978-5-16-004421-7. –URL:<http://znanium.com/catalog/product/206099>(дата обращения: 22.05.2023). - Текст : электронный.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
<p>223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий лекционного типа;</li> <li>- занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>121 Зал гимнастики. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий практического типа;</li> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (4 шт).</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>

Оборудование: бревно гимнастическое (2 шт.), брусья гимнастические (2 шт.), брусья разновысокие (1 шт.), дорожка резиновая (1 шт.) , козел гимнастический (1 шт.), конь гимнастический (3 шт.), дорожки гимнастические (6 шт.), ковер гимнастический (1 шт.), мат гимнастический (6 шт.), музыкальный центр, спортивный инвентарь (гантели виниловые, обручи, бодибары, скакалки, мячи и др.).	
--	--

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

#### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Информационный сайт «SuperKarateRU» <https://superkarate.ru/>

### 6 Иные сведения и (или) материалы.

#### 6.1 Примерные темы письменных учебных работ

- 1.Общность и различия в философско-духовных, аспектах боевых искусств Японии, Китая, Кореи.
  2. Боевые искусства как способ духовно-нравственного совершенствования личности (на примере традиционных китайских, японских и корейских единоборств).
  3. Точки преломления буддизма в развитии боевых искусств.
  4. Синтоизм как стержневая основа ряда боевых искусств.
  5. Конфуцианство как составляющая философии боевых искусств.
  6. Боевые искусства в системе координат даосизма.
  7. Боевые искусства и религиозные течения Китая, Японии и Кореи.
  8. Боевые искусства востока в народных этносах (на примере китайских, японских и корейских единоборств).
  9. Боевые искусства в современной жизни Китая, Японии и Кореи.
  - 10.Боевые искусства как способ воспитания гармонично развитой личности.
  - 11.Боевые искусства в современной России.
  - 12.Бусидо – японский путь воина. Основа современного японского мировоззрения.
- Анализ и комментарии.
- 13.Основные принципы двигательных действий в боевых искусствах.
  - 14.Анатомия в боевых искусствах.
  - 15.Особенности психологической подготовки в современных единоборствах.

#### 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

*Зимняя сессия 5 курса*

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
Единоборства		

<p>1. Основы единоборств. Характеристика различных видов и школ единоборств. Роль единоборств в морально-этическом воспитании занимающихся.</p> <p>2. Современные методики обучения основным элементам в различных видах единоборств.</p> <p>3. Технологии обучения двигательным действиям: обучение технике борьбы в различных стойках, построение, комбинации бросков, тактика построения поединка.</p> <p>4. Технические и тактические навыки тренировочной и соревновательной деятельности в единоборствах. Формы организации занятий в единоборствах.</p> <p>5. Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств. Современная методика судейства.</p>	<p>1. Особенности методики обучения различным видам единоборств.</p> <p>2. Единоборства – духовное и физическое воспитание занимающихся.</p> <p>3. Организация судейства и проведение соревнований по различным видам единоборств.</p> <p>4. Выявление эффективных средств и методов развития основных физических качеств в единоборствах.</p> <p>5. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>6. Зарождение и развитие в России кикбоксинга, каратэ, сумо и других видов единоборств.</p> <p>7. Организация и проведение занятий по новым видам единоборств.</p>	
---	---	--

	<p>8. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса по новым видам единоборств.</p> <p>9. Воспитательный характер обучения и тренировки в спортивной борьбе.</p> <p>10. Дать определения понятиям «техника и тактика». Обучение приемам техники и тактики и их совершенствование в процессе занятий.</p> <p>11. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса по циклам и периодам.</p> <p>12. Правила судейства, система проведения соревнований.</p> <p>13. Содержание, формы, организации и методика занятий по новым видам единоборств в школе и в других учебных заведениях.</p> <p>14. Урок как основная форма организации занятий по новым видам единоборств с детьми среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>15. Подготовка места занятий по борьбе в школе.</p>	
--	--	--

Составитель (и): Артемьев А.А., к.п.н., зав. кафедры ФКС

*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*