Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

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 2024

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений

в РПД К.М.07.ДВ.01.01 Единоборства

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:
2024 год набора

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, анатомо-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
		достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; - использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки. - выбирать методики диагностики; -создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; - оценить и интерпретировать результаты диагностики. -подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать различные технологии обучения двигательным действиям; -планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки. Владеет: - методологией преподавания физической культуры; -основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; -содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся; -знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся; -способами анализа полученных результатов и их оценки; -навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся; -навыками проведения диагностики обучающихся;

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		- умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; - способен прогнозировать физкультурно-спортивные достижения обучающихся; -навыками формирования ЗОЖ обучающихся; -умением использовать физкультурно-спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры; - способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп.

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 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость 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 час.)	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 деятельность 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
	Зимняя сессия 5 курс	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание		
1	Основы единоборств. История возникновения единоборств. Характеристика различных видов и школ единоборств. Роль единоборств в морально-этическом воспитании занимающихся.	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.
Содержание практических занятий		
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.	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. 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. Технологии обучения технике и тактике единоборств, борьба в стойке и в партере. Этапы обучения технике борьбы. Типичные комбинации технических действий в единоборствах. 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).
2	Технические и тактические навыки тренировочной и соревновательной деятельность в единоборствах. Формы организации занятий в единоборствах.	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.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
3	Организация и проведение соревнований в различных видах 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 - *зачет*	

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)	**80**	Лабораторные занятия (6занятий)	**2 балла** - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	6-12
		Входной контроль	**26 баллов** - процент правильных ответов 80-100%; **18 баллов**- процент правильных ответов 65-79,9%; **10 баллов**- процент правильных ответов 50-64,9%; **0 баллов**- процент правильных ответов менее 50%.	10-26
		Текущий контроль	**26 баллов** - процент правильных ответов 80-100%; **18 баллов**- процент правильных ответов 65-79,9%; **10 баллов**- процент правильных ответов 50-64,9%; **0 баллов**- процент правильных ответов менее 50%.	10-26
		Реферат	**5 балла** (пороговое значение) **16 баллов** (максимальное значение)	5 - 16
Итого по текущей работе в семестре				31 - 80
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				20 б.
Суммарная оценка по дисциплине: 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. Матущак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы: учебное пособие / П. Ф. Матущак. – 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 КГПИ 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)
223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
121 Зал гимнастики. Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (4 шт).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

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		

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

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

Составитель (и): Артемьев А.А., к.п.н., зав. кафедры ФКС
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)