

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины
Единоборства Б3.В.7.7

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2016

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры, R.R.Shajhiev@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Курс 'Единоборства' предусматривает изучение студентами ИФМиБ истории развития видов спортивных единоборств, теории и методики его преподавания, овладение техникой спортивных единоборств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы. Учебная программа проводится в форме практических занятий. Целью дисциплины является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.В.7 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к вариативной части. Осваивается на 5 курсе, 9 семестр.

Спортивные единоборства представлены в программе общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведениях. Дисциплина 'Единоборства' занимает основополагающее место в учебном процессе, где прививаются определенные умения и навыки в профессиональной подготовке бакалавров данного направления. Данный предмет, участвуя в профессиональном становлении бакалавра, в первую очередь, формирует у студентов:

- профессиональную направленность личности;
- мотивацию студентов на учебную и будущую профессиональную деятельность;
- ценностные ориентации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	Владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
ОК-5 (общекультурные компетенции)	Готов использовать методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к выполнению профессиональной деятельности
ПК-2 (профессиональные компетенции)	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения
ПК-6 (профессиональные компетенции)	Способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Умеет разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникативных технологий
СК-5	Умеет Умеет средствами ФкиС, в том числе с учетом культурных традиций национальных видов спорта, реализовывать задачи воспитания физически культурной, здоровой личности на уроках, в учебно-тренировочном процессе и при проведении организационно-массовых мероприятий, рекреационно-реабилитационных занятий

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры, освоение которых происходит в ходе занятий по единоборствам;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые в занятиях по единоборствам;
- методику физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения на базе видов единоборств;
- методику подготовки спортсменов по единоборствам;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях спортивными единоборствами;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях по видам спортивных единоборств;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы по единоборствам.

2. должен уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по спортивным единоборствам, в процессе подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- владеть технологией обучения различных категорий людей технике и тактике, развития физических качеств, в процессе занятий единоборствами;
- оценивать эффективность занятий по единоборствам;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий по единоборствам;
- владеть средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в занятиях по единоборствам, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий по единоборствам;
- определять причины ошибок в процессе освоения приемов единоборств, упражнений по развитию физических качеств и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

- методикой обучения приемам видов единоборств;
- планировать и осуществлять спортивную подготовку по дисциплине 'Единоборства' учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки по единоборствам;
- методами педагогического и врачебного контроля;
- демонстрировать способность и готовность;
- применять полученные знания на практике.

- применять полученные знания на практике;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении упражнений из видов спортивных единоборств с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 9 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. История и особенности видов единоборств	9	1	2	0	0	письменное домашнее задание
2.	Тема 2. Приемы страховки и самостраховки; техника безопасного падения	9	2	0	1	0	устный опрос
3.	Тема 3. Специальные физические упражнения	9	2	0	1	0	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
4.	Тема 4. Основы техники единоборств партере	9	3	0	1	0	письменная работа
5.	Тема 5. Основы техники единоборств в стойке	9	3	0	1	0	письменное домашнее задание
6.	Тема 6. Методика обучения техники единоборств	9	4	0	1	0	контрольная работа
7.	Тема 7. Методика обучения тактики единоборств	9	4	0	1	0	устный опрос
8.	Тема 8. Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств	9	5	0	1	0	презентация
9.	Тема 9. Учебно-тренировочные поединки	9	5	0	1	0	реферат
	Тема . Итоговая форма контроля	9		0	0	0	зачет
	Итого			2	8	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. История и особенности видов единоборств

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Единоборства как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития видов спортивных единоборств. Единоборства в системе физического воспитания. Особенности видов спортивных единоборств.

Тема 2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения

практическое занятие (1 часа(ов)):

Кувырки и падения - элементы само страховки, что является очень важным при выполнении бросков и приемов. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Получение стойкого навыка само страховки является важным фактором для исключения травматизма как самого занимающегося, так и окружающих его лиц.

Тема 3. Специальные физические упражнения

практическое занятие (1 часа(ов)):

Обучение комплексам дыхательных упражнений. Обучение техническим комплексам (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнений на организм занимающихся.

Тема 4. Основы техники единоборств партере

практическое занятие (1 часа(ов)):

Обучение приемам борьбы в партере. Борьба в партере ведется в положении, когда один борец (нижний) находится в положении лежа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) находится сверху

Тема 5. Основы техники единоборств в стойке

практическое занятие (1 часа(ов)):

Обучение приемам единоборств в стойке. Для проведения ударной и бросковой техники в стойке большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях. Без захвата (обхвата) невозможно провести прием.

Тема 6. Методика обучения техники единоборств**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Обучение технике единоборств. Развитие физических качеств, специфических для видов единоборств, как предпосылки для успешного овладения техникой. Последовательность изучения приемам видов единоборств.

Тема 7. Методика обучения тактики единоборств**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Обучение тактике единоборств. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тема 8. Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Структура соревнований по видам единоборств: в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Правила соревнований по видам единоборств. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Система розыгрыша, учет результатов.

Тема 9. Учебно-тренировочные поединки**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Индивидуальная подготовка. Выполнение специальных физических упражнений. Выполнение технических приемов.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. История и особенности видов единоборств	9	1	подготовка домашнего задания	8	письменное домашнее задание
2.	Тема 2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения	9	2	подготовка к устному опросу	6	устный опрос
3.	Тема 3. Специальные физические упражнения	9	2	подготовка к устному опросу	6	устный опрос
4.	Тема 4. Основы техники единоборств партере	9	3	подготовка к письменной работе	8	письменная работа
5.	Тема 5. Основы техники единоборств в стойке	9	3	подготовка домашнего задания	6	письменное домашнее задание
6.	Тема 6. Методика обучения техники единоборств	9	4	подготовка к контрольной работе	6	контрольная работа

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
7.	Тема 7. Методика обучения тактики единоборств	9	4	подготовка к устному опросу	6	устный опрос
8.	Тема 8. Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств	9	5	подготовка к презентации	6	презентация
9.	Тема 9. Учебно-тренировочные поединки	9	5	подготовка к реферату	6	реферат
	Итого				58	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Единоборства' предполагает использование как традиционных (практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. История и особенности видов единоборств

письменное домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов.

Тема 2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения

устный опрос , примерные вопросы:

Индивидуальная специальная физическая подготовка.

Тема 3. Специальные физические упражнения

устный опрос , примерные вопросы:

Специальные дыхательные упражнения; специальные физические упражнения; специальные технические комплексы используемые в различных видах единоборств в учебно-тренировочном процессе.

Тема 4. Основы техники единоборств партере

письменная работа , примерные вопросы:

Изучить виды и особенности технических приемов в партере.

Тема 5. Основы техники единоборств в стойке

письменное домашнее задание , примерные вопросы:

Изучить виды и особенности технических приемов в стойке.

Тема 6. Методика обучения техники единоборств

контрольная работа , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал по методике обучения технике спортивных единоборств. Этапы обучения.

Тема 7. Методика обучения тактики единоборств

устный опрос , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал по методике обучения тактике спортивных единоборств. Основные виды тактики.

Тема 8. Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств

презентация , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал: Организация и проведение; правила и судейство спортивных соревнований по видам единоборств (самбо, дзюдо, карате, вольная борьба, бокс, греко-римская борьба).

Тема 9. Учебно-тренировочные поединки

реферат , примерные темы:

Индивидуальная подготовка. Выполнение специальных физических упражнений. Выполнение технических приемов.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Примерные вопросы к зачету:

Приложение 1.

1.История и развитие, особенности видов спортивных единоборств (самбо, дзюдо, карате, вольная борьба, бокс, греко-римская борьба).

2.Выполнение приемов страховки и само страховки (основные кувырки и падения):

- кувырок вперед с колен;
- кувырок назад с колен;
- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- кувырок вперед разноименные рука и нога;
- падение вперед;
- падение назад.

3.Выполнение специальных физических упражнений:

- комплекс дыхательных упражнений ♦1
- комплекс дыхательных упражнений ♦2
- технические комплексы (ката) ♦1;
- технические комплексы (ката) ♦2.

4.Выполнение приемов борьбы в партере:

- болевые приемы;
- удушающие приемы;
- перевороты;
- сбрасывания;
- выходы на верх;
- удержания;
- перекаты снизу.

5. Выполнение приемов в стойке:

- техника ударов рукой;
- техника ударов ногой;
- подсечки;
- подножки;
- зацепы;
- выведения из равновесия;

- защита от обхватов;
 - защита от ударов рукой;
 - защита от ударов ногой;
 - броски проворотом;
 - броски наклоном;
 - броски прогибом.
6. Освоение методики обучения приемов единоборств:
- составление развернутого плана-конспекта занятий.
 - проведение отдельных частей занятий в целом по единоборствам.
 - анализ техники борьбы в партере и методика обучения.
 - анализ техники борьбы в стойке и методика обучения.
7. Освоение основных тактических действий в поединке: правильно сближаться с противником;
- начинать борьбу с разведки;
 - у выносливого противника добиваться преимущество в начале схватки;
 - уметь изменять скорость атаки;
 - уметь применять повторную атаку;
 - преимущественно проводить сложную атаку;
 - вести поединок с более сильным противником, атакуя с дистанций.
 - уметь правильно атаковать в конце схватки;
 - иметь высокую активность и ритмичность;
 - применять достаточный объем и разнообразие атакующих действий.
8. Организация проведения соревнований по видам борьбы.
- составление документаций для проведения соревнований.
 - жесты и команды рефери;
 - инвентарь и место проведения соревнований;
 - орг. комитет соревнований;
 - обязанности главного судьи;
 - права и обязанности спортсмена;
 - мандатная комиссия;
 - жеребёвка.
9. Учебно-тренировочные поединки:
- спарринг с партером (схватка в партере и в стойке);
 - спарринг против двух противников;
 - участие на соревнованиях по видам единоборств.

7.1. Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

2. Некипелов, А. Д. Новая Российская энциклопедия [Электронный ресурс] : В 12 т.: Т. 8(1): Квазичастицы - Когг / Редкол.: А. Д. Некипелов, В. И. Данилов-Данильян и др. - М. : Энциклопедия, ИД ИНФРА-М, 2003. - 480 с. : ил. ; 84x108/16. - ISBN 5-94802-001-0 (Энциклопедия). - ISBN 5-16-002383-6 (ИНФРА-М). ISBN 978-5-94802-036-5 (т. 8(1)) (Энциклопедия) ISBN 978-5-16-004307-4 (т. 8(1)) (ИНФРА-М)
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=373119>

3. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
<http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

7.2. Дополнительная литература:

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

2. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину 'Физическая культура', кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 'Физическая культура' / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478

4. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняк ; [Ю. Д. Железняк и др.]. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2005. - 377, [1] с.

7.3. Интернет-ресурсы:

Блоки и уходы в карате - <http://www.wcra.spb.ru/index.php?p=content&id=249>

Приемы страховки и само страховки - <http://www.physical-education.ru/priemstr.html>

Силовая подготовка каратиста - <http://www.atemi.org.ru/training/physical/strength/a1641>

Техника и тактика дзюдо - <http://korosu.ru/index.php?productID=205>

ЭОР: Единоборства - <http://bars.kfu-elearning.ru/course/view.php?id=1131>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Единоборства" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

-специализированный борцовский зал;

-инвентарь: борцовский ковер; борцовский манекен, макивара, тренажеры;

-учебный класс для проведения семинарских, самостоятельных занятий, оборудованный аудиовизуальной техникой, слайдами, диафильмами, кино, рисунками, табличным материалом и другими наглядными пособиями.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.