

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры и спорта



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Единоборства БЗ.В.5.7

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: на базе СПО

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р.

Рецензент(ы):

Хайруллин Ранис Рафкатович

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Фазлеев Н. Ш.

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

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

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

Регистрационный No 81378914

Казань
2014

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 Институт физической культуры и спорта, RRShajhiev@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Курс "Единоборства" предусматривает изучение студентами Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины 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.5 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к вариативной части. Осваивается на 3 курсе, 5 семестр.

Учебная дисциплина Б3+.В.2.7. "Единоборства" относится к модулю Б3+.В.2 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды Профессионального цикла. Осваивается на четвертом курсе (7 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)	Владеть культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения;
ОК-5 (общекультурные компетенции)	Готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления организма;
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению 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;

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-6 (профессиональные компетенции)	Способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников;
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
СК-5	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.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- 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 обучаемых;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- 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 обучаемых;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- 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 обучаемых;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- 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 обучаемых;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 5 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	5	1	2	0	0	реферат
2.	Тема 2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения	5	2	0	2	0	домашнее задание
3.	Тема 3. Специальные физические упражнения	5	3	0	2	0	презентация
4.	Тема 4. Основы техники единоборств партере	5	4	0	2	0	устный опрос
5.	Тема 5. Основы техники единоборств в стойке	5	5	0	2	0	устный опрос
6.	Тема 6. Методика обучения техники единоборств	5	6	0	2	0	устный опрос
7.	Тема 7. Методика обучения тактики единоборств	5	7	0	2	0	устный опрос
8.	Тема 8. Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств	5	8	0	2	0	контрольная работа

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
9.	Тема 9. Учебно-тренировочные поединки	5	9	0	2	0	домашнее задание
	Тема . Итоговая форма контроля	7		0	0	0	зачет
	Итого			2	16	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 (2 часа(ов)):

Кувьрки 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 (2 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 (2 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 (2 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 (2 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 (2 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 (2 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 (2 часа(ов)):

Индивидуальная подготовка. Выполнение специальных физических упражнений. Выполнение тизических 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	5	1	подготовка к реферату	2	реферат
2.	Тема 2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения	5	2	подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
3.	Тема 3. Специальные физические упражнения	5	3	подготовка к презентации	2	презентация
4.	Тема 4. Основы техники единоборств партере	5	4	подготовка к устному опросу	2	устный опрос
5.	Тема 5. Основы техники единоборств в стойке	5	5	подготовка к устному опросу	2	устный опрос
6.	Тема 6. Методика обучения техники единоборств	5	6	подготовка к устному опросу	2	устный опрос
7.	Тема 7. Методика обучения тактики единоборств	5	7	подготовка к устному опросу	2	устный опрос
8.	Тема 8. Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств	5	8	подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
9.	Тема 9. Учебно-тренировочные поединки	5	9	подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
	Итого				18	

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

реферат , примерные темы:

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

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

домашнее задание , примерные вопросы:

Индивидуальная специальная физическая подготовка.

Тема 3. Специальные физические упражнения

презентация , примерные вопросы:

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

Тема 4. Основы техники единоборств партере

устный опрос , примерные вопросы:

Изучить виды и особенности технических приемов в партере.

Тема 5. Основы техники единоборств в стойке

устный опрос , примерные вопросы:

Изучить виды и особенности технических приемов в стойке.

Тема 6. Методика обучения техники единоборств

устный опрос , примерные вопросы:

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

Тема 7. Методика обучения тактики единоборств

устный опрос , примерные вопросы:

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

Тема 8. Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств

контрольная работа , примерные вопросы:

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

Тема 9. Учебно-тренировочные поединки

домашнее задание , примерные вопросы:

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

Тема . Итоговая форма контроля

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.

Тема 1. История и особенности видов единоборств

реферат , примерные темы:

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

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

домашнее задание , примерные вопросы:

Индивидуальная специальная физическая подготовка.

Тема 3. Специальные физические упражнения

презентация , примерные вопросы:

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

Тема 4. Основы техники единоборств партере

устный опрос , примерные вопросы:

Изучить виды и особенности технических приемов в партере.

Тема 5. Основы техники единоборств в стойке

устный опрос , примерные вопросы:

Изучить виды и особенности технических приемов в стойке.

Тема 6. Методика обучения техники единоборств

устный опрос , примерные вопросы:

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

Тема 7. Методика обучения тактики единоборств

устный опрос , примерные вопросы:

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

Тема 8. Организация и проведение соревнований по видам спортивных единоборств

контрольная работа , примерные вопросы:

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

Тема 9. Учебно-тренировочные поединки

домашнее задание , примерные вопросы:

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

Тема . Итоговая форма контроля

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 сблизиться 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:

Основная литература

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>

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>

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:

Дополнительная литература

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>

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.

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

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.

Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100- Физ. культура и спец. 032101-Физ. культура и спорт / Г.С. Туманян. - Москва : Академия, 2006. - 590, [1] с.

7.3. Интернет-ресурсы:

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

Бокс-виды и техника - <http://www.vnokaut.ru/b/35>

История развития вольной борьбы - <http://wrestlingpoltava.narod.ru/istor3.html>

Основы техники айкидо - <http://boevieiskusstva.narod.ru/osnovikido.htm>

Правила соревнований по самбо - <http://www.battlespirit.ru/content/view/235/67>

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 джиу-джитсу - http://www.bik1972.narod2.ru/tehnika_dzhiu-dzhitsu

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:

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 "КнигаФонд", доступ к которой предоставлен студентам. Электронно-библиотечная система "КнигаФонд" реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. КнигаФонд обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям новых ФГОС ВПО.

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):

Хайруллин Ранис Рафкатович _____

"__" _____ 201__ г.