|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ** **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**УТВЕРЖДАЮПроректор по учебно-методическойработе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. БольшаковРАБОЧАЯ ПРОГРАММАдисциплиныБ1.О.08 Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (модуль):**Б1.О.08.06 ЕДИНОБОРСТВА**Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**Направленность (профиль) **Физическая культура**(год начала подготовки – 2022) Санкт-Петербург 2022 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения ПО дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычекИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховкиИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике. |
| ОПК-3 | Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов | ИОПК -3.1 знает социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенностей обучающихся; сущность и структуру образовательных процессов; теории и технологии обучения и воспитания ребенка; основы для педагогического проектирования;ИОПК – 3.2 умеет учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся; организовывать учебную и внеучебную деятельность с учетом особых образовательных потребностей обучающихся; проектировать образовательный процесс с учетом современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личностиИОПК – 3.3 владеет навыками обучения, воспитание и развитие обучающихся с учетом их особенностей и образовательных потребностей |
| ПК-1 | Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий | ИПК – 1.1 знает содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования; современные методики преподавания физической культуры ИПК – 1.2 умеет анализировать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образованияИПК – 1.3 владеет методами обучения, формами организации занятий и развития физических способностей, современными образовательными технологиями |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний в области Олимпийских видов единоборств, спортивных единоборств, не вошедших в программу Летних Олимпийских игр, различных видов боевых искусств; формирование умений использовать их в своей профессиональной деятельности в педагогической сфере, сфере физической культуры и спорта

Задачи дисциплины:

* воспитание навыков владения основными приемами различных видов единоборств, знаний правил проведения поединков, различий в экипировке спортсменов различных видов единоборств, требований к местам проведения тренировок и состязаний;
* формирование и совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

Дисциплина «Единоборства» является одной из составляющих модуля Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности обязательной части программы бакалавриата. Предшествующими для изучения учебной дисциплины являются следующие дисциплины: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «История физической культуры и спорта». После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы, при прохождении производственной, педагогической практики.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **36** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 6 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет с оценкой\*) | 30/- | 6/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **36** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **72/2** |

\*Зачет с оценкой проводится на последнем занятии.

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **20** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 6 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 14/- | 2/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **48** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет с оценкой):** | **4** |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **72/2** |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Виды единоборств, история единоборств. Олимпийские, спортивные, армейские, боевые искусства |
| 2 | Правила проведения соревнований, экипировка спортсменов, материально-техническое обеспечение поединков |
| 3 | Бокс (любительский, профессиональный) тхеквандо, кикбоксинг |
| 4 | Борьба: классическая (греко-римская), вольная |
| 5 | Дзюдо, самбо: спортивный и боевые разделы |
| 6 | Рукопашный бой. Боевые искусства |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной иинтерактивной формах | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Бокс (любительский, профессиональный) тхэквондо, кикбоксинг | Лабораторное занятие | Работа в парах | Проведение фрагмента школьного урока по физической культуре с использованием единоборств |
| 2. | Борьба: классическая (греко-римская), вольная | Лабораторное занятие | Работа в парах |
| 3. | Дзюдо, самбо: спортивный и боевые разделы | Лабораторное занятие | Работа в парах |
| 4. | Рукопашный бой. Боевые искусства. Карате, айкидо, джиу-джицу, у-шу | Лабораторное занятие | Работа в парах |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1. Виды единоборств
2. Правила проведения соревнований различных единоборств
3. Экипировка спортсменов в различных видах единоборств
4. Бокс (любительский, профессиональный) – характеристика вида единоборства
5. Тхэквондо - характеристика вида единоборства
6. Кикбоксинг - характеристика вида единоборства
7. Борьба классическая (греко-римская) - характеристика вида единоборства
8. Борьба вольная - характеристика вида единоборства
9. Дзюдо - характеристика вида единоборства
10. Самбо - характеристика вида единоборства
11. Рукопашный бой - характеристика вида единоборства
12. Карате - характеристика вида единоборства
13. Айкидо - характеристика вида единоборства
14. Джиу –джицу - характеристика вида единоборства
15. У-шу - характеристика вида единоборства

**5.2 Темы презентаций**

1. История бокса за рубежом
2. История бокса в России
3. История тхеквондо за рубежом
4. История тхеквондо в России
5. История кикбоксинга за рубежом
6. История кикбоксинга в России
7. История классической борьбы за рубежом
8. История классической борьбы в России
9. История греко-римской борьбы в России
10. История греко-римской борьбы за рубежом
11. История вольной борьбы за рубежом
12. История вольной борьбы в России
13. История дзюдо за рубежом
14. История дзюдо в России
15. История самбо за рубежом
16. История самбо в России
17. История рукопашного боя за рубежом
18. История рукопашного боя в России
19. История карате за рубежом
20. История карате в России
21. История джиу-джицу
22. История у-шу

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № и наименование темы (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1 | Мультимедийная презентация |
| 2. | Тема 2 – 6 | Устный опрос, выполнение практических заданий |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Теория и методика физической культуры: учебник | Кадыров Р,М., Морщинина Д.В, | М.: Кнорус | 2016 | + |  |
| 2. | Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкульт. учеб. Заведений | Матвеев Л. П. | СПб.:Лань;Омега-Л | 2004 | + |  |
| 3. | Бокс : Теория и методика: учебник | Шулика Ю. А., Лавров А. А., Ахметов С. М. | Москва:Советский спорт | 2009 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 4. | Борьба самбо: учебное пособие  | Харлампиев А. А. | Москва, ЛенинградГос. изд-во 'Физкультура и спорт' | 1949 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 5. | Правовые основы самообороны: учебное пособие | Махов С. Ю. | ОрелМАБИВ | 2014 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 6. | Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе | Гаськов А. В., Кузьмин В. А. | КрасноярскСибирский федеральный университет | 2010 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 7. | Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов  | Шахмурадов Ю. А. | МахачкалИД 'Эпоха' | 2011 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 8. | Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны | Григорьев А. Н. | МоскваИздательство «Рипол-Классик» | 2013 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 9. | Джиу-джитсу 3-е изд. | Ашикага К | МоскваТипография Русского Товарищества | 1909 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 10. | Техническая подготовка в каратэ: монография | Алхасов Д. С.  | Москва, БерлинДирект-Медиа | 2014 |  | <http://biblioclub.ru/> |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
2. Архив журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека РГУФК СиТ. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Библиотека РГУФК – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
6. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». – Режим доступа:  [http://biblioclub.ru](http://www.knigafund.ru/)

**9.Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1 Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel.

**9.2. Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно-справочные системы не используются.

**10.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя) Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

- зал гимнастики и единоборств. Оборудован специализированным ковром – татами.

- зал бокса. Оборудовано три зоны: ударно-тренировочная зона (боксерские груши, мешки для отработки ударов, имитационный тренажер для отработки ударов), учебно-соревновательная зона (профессиональный боксерский ринг, комплект судейского оборудования, зрительские трибуны на 150 мест), тренажерная зона (кардиотренажеры, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, вело-тренажеры, тренажеры силовой направленности).

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.