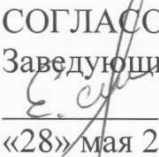
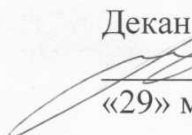


Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания  
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(рег. № УМ 35-01-54-2014)

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
 Е.А. Пимахин  
«28» мая 2014 г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета  
 М.М. Круталевич  
«29» мая 2014 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«Спортивные единоборства»

для специальности 1-03 02 01 Физическая культура

Составители: Э.А. Мицкевич, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры спортивных дисциплин; А.В. Котловский, преподаватель кафедры спортивных дисциплин.

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета БГПУ 26 06 2014г., протокол № 9

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	4
2. УЧЕБНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ для специальности 1-03 02 01	4
2.1. Структура и краткое содержание лекционных занятий	4
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	8
3. УЧЕБНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ для специальности 1-03 02 01	8
3.1. Темы и вопросы практических занятий	8
3.2. Информационно-методическая часть	24
3.2.1. Список рекомендуемой литературы	24
<b>РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ</b>	25
4. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	25
4.1. Критерии оценки знаний студентов	25
4.2. Зачетные требования по дисциплине «Спортивные единоборства»	29
<b>ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	30
5. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ для специальности 1-03 02 01	30
5.1. Пояснительная записка	32
5.2. Примерный тематический план	34
5.3. Содержание программного материала (по разделам, темам)	36
5.4. Информационно-методическая часть	46
5.5. Примерный перечень и содержание практических занятий	47
5.6. Текущий контроль и зачетные требования к качеству усвоения знаний и практических умений по учебной дисциплине	49
6. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ для специальности 1-03 02 01	50
6.1. Пояснительная записка	53
6.2. Содержание программного материала (по разделам, темам)	56
6.3. Учебно-методическая карта дисциплины	66
6.4. Информационно-методическая часть	72

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) дисциплины «Спортивные единоборства» призван создать формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения средств спортивных единоборств в системе физического воспитания. Содержание ЭУМК соответствует структуре, обусловленной Положением об учебно-методическом комплексе, утвержденном Научно-методическим советом БГПУ, и включает, помимо пояснительной записки, программный, учебный, методический, контрольный и сопровождающий блоки.

Содержание указанной учебной дисциплины включает основы теории спортивных единоборств, методику проведения спортивных единоборств и обучение дзюдо, самбо, борьбе вольной и греко-римской.

**Целью** ЭУМК является методическое обеспечение управляемой организованной аудиторной и самостоятельной учебной работой студентов по освоению ими спортивных единоборств в объеме требований образовательного стандарта.

### **Основные функции ЭУМК:**

- раскрывает программное содержание разделов и тем по спортивным единоборствам;
- углубляет знания социально-педагогических функций спортивных единоборств, их разнообразие, организационно-методических основ проведения различных форм занятий и соревнований по ним, техники и тактики, методики обучения наиболее применяемым спортивным единоборствам;
- активизирует познавательную деятельность студентов, вырабатывает умение самостоятельной работы с учебной и методической литературой;
- способствует овладению умениями организации занимающихся для участия в спортивных единоборствах, использования спортивных единоборств для развития и воспитания студента;
- создает условия для профессионально-педагогического совершенствования планирования учебного процесса, подбора средств обучения и тренировки, использования их в урочных и внеурочных формах занятий;
- закладывает основы профессиональных компетенций преподавания спортивных единоборств.

Программа учебной дисциплины включает 2 раздела: «Общие основы теории и методики спортивных единоборств», «Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям». Они содержат темы, отражающие новейшие подходы в использовании спортивных единоборств для оздоровления и социализации студентов; формирование у них коммуникативности, повышения двигательного потенциала, развития двигательных и творческих способностей, положительных нравственных качеств. Изучение тем позволяет осваивать современные педагогические технологии привлечения студентов к активной двигательной деятельности, обучения спортивным единоборствам.

Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Спортивные единоборства» в своей структуре включает следующие разделы:

Пояснительная записка;

Теоретический раздел, структура и краткое содержание лекционных занятий;

Практический раздел, содержащий материалы для проведения практических занятий;

Раздел контроля знаний, включающий требования к усвоению учебной дисциплины, критерии оценивания и тестирования знаний студентов по изучаемой дисциплине;

Вспомогательный раздел ЭУМК содержит элементы учебно-программной документации образовательной программы высшего образования, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины.

Пользуясь представленными в ЭУМК разработками, практикуясь на занятиях, студенты могут получить полное целостное представление о спортивных единоборствах как о средствах физического воспитания и видах спорта, освоить умения и навыки выполнения приемов, организации и проведения различных форм занятий по ним, включая соревнования. Контролируя и оценивая освоенные знания, умения, навыки, преподаватель демонстрирует студенту степень сформированности профессиональной компетентности в части овладения спортивными единоборствами и методикой преподавания.

## **2. УЧЕБНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** **для специальности** **1-03 02 01**

### **2.1 Структура и краткое содержание лекционных занятий**

#### **Тема 1.1. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств.**

Место и значение спортивных единоборств в современном спортивном движении и системе физического воспитания. Потенциальные возможности средств единоборств для физического совершенствования человека.

Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Зарождение видов единоборств в истории человечества. Единоборство без оружия как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки молодежи. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и на континентах от древних веков до наших дней. Классификация спортивных единоборств по особенностям технических действий. Единоборства с ударной, бросковой, ударно-бросковой техникой. Национальные виды борьбы. Возникновение и развитие национальных видов борьбы. Классификация национальных видов борьбы народов мира по разрешенным действиям. Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока. Борьба в средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка. Эволюция различных направлений национальных видов борьбы стран и народов в современные виды спортивной борьбы. Значение национальных видов борьбы в формировании современных видов спортивной борьбы. Восточные боевые искусства и системы. Развитие видов спорта с ударной техникой. Обоснование популярности видов спортивных единоборств. Состояние и перспективы развития видов спортивных единоборств в мире. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и континентах от древних веков до наших дней.

## **Тема 1.2. Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств.**

Классификация технических действий: классы, подклассы, группы, подгруппы.

Техника видов спортивной борьбы. Приемы нападения и защиты в стойке и партере.

Принципы классификации технических действий видов спортивной борьбы. Определение понятий: перевод, сваливание, бросок, переворот, удержание, болевой прием, удушающий прием. Основные и сопутствующие действия. Захваты и их особенности, взаиморасположения и способы перемещений, дистанции, стойки.

Особенности видов единоборств с ударной техникой. Классификация ударов. Удары руками и разновидности. Удары ногами и разновидности.

Тактика как неотъемлемая часть искусства единоборства. Обоснование содержания и значения тактики единоборства на основе классификации тактики спортивной борьбы.

Разделы тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий. Тактические приемы: вызов, угроза, двойной обман. Способы выведения из равновесия. Тактика ведения схватки. Группы тактических действий: маневрирование, маскировка, подавление, преследование. Манеры ведения схватки: атакующая, оборонительная, контратакующая. Взаимосвязь тактической и технической подготовки. Тактика участия в соревнованиях (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений).

## **Тема 1.3. Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий.**

Здоровье занимающихся как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности на занятиях. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Условия входа и выхода из зала во время занятий.

## **Тема 1.4. Приемы страховки и само страховки.**

Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение

функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приёмы самостраховки и правил страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Правила безопасного выполнения технических действий. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное. Запрещённые действия. Меры предотвращения применения запрещенных приемов. Специальные упражнения для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Подвижные игры с элементами единоборств.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **3. УЧЕБНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ для специальности 1-03 02 01**

#### **3.1. Темы и вопросы практических занятий План**

Семинарского занятия №1 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств.

#### **ВОПРОСЫ:**

1. Классификация технических действий.
2. Техника видов спортивной борьбы.
3. Разделы тактики, тактика подготовки и проведения технических действий, тактические приемы.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; пер. с нем. Г.Товкая. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288-
2. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства /И.Н. Крепчук,В.И. Рудницкий.- Мн: Четыре четверти, 1998.- 120 с.
3. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин; под общ. ред. Н.М. Галковского. -М.: ФиС, 1968.- 583 с.
4. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов (и др.); под общ. ред.. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1978.-424 с.



## План

Семинарского занятия №2 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «Спортивные единоборства»

**Тема:** Приемы страховки и само страховки.

**ВОПРОСЫ:**

1. Приёмы само страховки партнёра.
2. Приёмы правил страховки партнёра.
3. Запрещённые действия.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288-
2. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : . Т.1 / В. В. Волостных, А. Г. Жуков, В. А. Тихонов ; В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - М : Олимп, 1993. - 304 с.
3. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов : / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
4. Тарас А.Е., Кэмпо. Восточное искусство самозащиты. / А.Е Тарас, В.С.Дахновский - Мн.: Польша, 1992.-206 с.

## План

Семинарского занятия №3 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «Спортивные единоборства»

**Тема:** Методика обучения приемам самостраховки.

**ВОПРОСЫ:**

1. Специальные упражнения самостраховки.
2. . Способы и методика обучения безопасным падениям.
3. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288-
2. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : . Т.1 / В. В. Волостных, А. Г. Жуков, В. А. Тихонов ; В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - М : Олимп, 1993. - 304 с.
3. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов : / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
4. Тарас А.Е., Кэмпб. Восточное искусство самозащиты. / А.Е Тарас, В.С.Дахновский - Мн.: Польша, 1992.-206 с.

## План

Семинарского занятия №4 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** .Методика применения специализированных игр-единоборств.

**ВОПРОСЫ:**

1. Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры.
2. Подвижные игры с элементами борьбы: борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате.
3. Подвижные игры с элементами борьбы: игры - дебюты.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий. - Мн: Четыре четверти, 1998.- 120 с.
2. .Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин;.под общ. ред. Н.М. Галковского. - М.: ФиС, 1968.- 583 с.
3. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов (и др.); под общ. ред.. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1978.-424 с.

## План

Семинарского занятия №5 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств.

**ВОПРОСЫ:**

1. Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником, повороты.
2. Упражнения в перемещениях: подвороты спиной к сопернику, седы, вращения.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Мн: Четыре четверти, 1998.- 120 с.
2. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов : / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
3. Грищенко, В.Н Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.И. Кочурко.- Мн: Польша,1992.-207 с.
4. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В.Медведь, Е.И. Кочурко.- Мн: Польша, 1985.- 144 с.

## План

Семинарского занятия №6 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств.

**ВОПРОСЫ:**

1. Способы нарушения равновесия соперника.
2. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Мн: Четыре четверти, 1998.- 120 с.
2. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов : / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
3. Грищенко, В.Н Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.И. Кочурко.- Мн: Полымя,1992.-207 с.
4. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В.Медведь, Е.И. Кочурко.- Мн: Полымя, 1985.- 144 с.

## План

Семинарского занятия №7 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств.

**ВОПРОСЫ:**

1. Простейшие способы борьбы.
2. Имитация ударов и бросковых действий.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : . Т.1 / В. В. Волостных, А. Г. Жуков, В. А. Тихонов ; В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - М : Олимп, 1993. - 304 с.
2. Радюк, В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк Мн : Полымя, 1995.- 364 с.
3. Тарас, А.Е., Кэмпо. Восточное искусство самозащиты. / А.Е Тарас, В.С.Дахновский - Мн : Полымя, 1992.- 206 с.
4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика: учебное пособие / Г.С.Туманян.- М : Сов. Спорт, 1997.- 285 с.

## План

Семинарского занятия №8 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой.

### **ВОПРОСЫ:**

1. Способы выполнения переводов нырком, рывком.
2. Способы выполнения переводов вращением, сваливанием, сбиванием и скручиванием .

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин; под общ. ред. Н.М. Галковского. - М.: ФиС, 1968.- 583 с.
2. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов (и др.); под общ. ред.. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1978.-424 с.
3. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика: учебное пособие / Г.С.Туманян.- М : Сов. Спорт, 1997.- 285 с.
4. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В.Медведь, Е.И. Кочурко.- Мн : Полымя, 1985.- 144 с.

## План

Семинарского занятия №9 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой.

**ВОПРОСЫ:**

1. Структура и методика обучения броскам поворотом (бросок через плечи).
2. Структура и методика обучения броскам подворотом (через бедро, через спину, через плечо, передняя подножка, подхват под одну или две ноги).
3. Структура и методика обучения броскам подсекающего действия.
4. Структура и методика обучения броскам седом.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. - М : ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288-
2. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : . Т.1 / В. В. Волостных, А. Г. Жуков, В. А. Тихонов ; В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - М : Олимп, 1993. - 304 с.
3. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов : / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
4. Грищенко, В.Н Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.И. Кочурко.- Мн: Польша,1992.- 207 с.
5. Шабето М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие./ М.Ф. Шабето -Мн.: Современное слово, 1998.- 448 с.



## План

Семинарского занятия №10 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Приемы нападения и защиты спортивных единоборств с ударной техникой.

**ВОПРОСЫ:**

1. Удары классического бокса (ударной частью кулака в перчатке).
2. Прямые удары и их разновидности (джебб), удары сбоку (хук, свинг).
3. Удары снизу (апперкот).

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Мн : Четыре четверти, 1998.- 120 с.
2. Радюк, В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк Мн : Полымя, 1995.-364 с.
3. Шабето, М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие./ М.Ф. Шабето -Мн.: Современное слово, 1998.- 448 с.

## План

Семинарского занятия №11 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Приемы нападения и защиты спортивных единоборств с ударной техникой.

**ВОПРОСЫ:**

1. Удары ногами и разновидности.
2. Основы защиты от ударов.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства/ И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Мн : Четыре четверти, 1998.- 120 с.
2. Радюк, В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк -Мн :Полымя, 1995.-364 с.
3. Шабето, М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие./ М.Ф. Шабето Мн : Современное слово, 1998.-448 с.

## План

Семинарского занятия №12 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Основы самозащиты средствами спортивных единоборств.

**ВОПРОСЫ:**

1. Овладение практическими умениями применения приемов спортивных единоборств при защите от захватов.
2. Овладение практическими умениями применения приемов спортивных единоборств при защите от ударов, угрозе нападения с оружием.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства/ И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Мн : Четыре четверти, 1998.- 120 с.
2. Радюк, В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк - Мн : Польша, 1995.- 364 с.
3. Шабето, М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие./ М.Ф. Шабето - Мн : Современное слово, 1998.- 448 с.
4. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : . Т.1 / В. В. Волостных, А. Г. Жуков, В. А. Тихонов ; В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - М : Олимп, 1993. - 304 с.

## План

Семинарского занятия №13 со студентами 4 курса(дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Основы самозащиты средствами спортивных единоборств.

**ВОПРОСЫ:**

1. Непосредственные приемы защиты в разных ситуациях нападения.
2. Способы освобождений от различных захватов (обхватов).

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства /И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Мн: Четыре четверти, 1998.- 120 с.
2. Радюк, В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк -Мн : Польша, 1995.- 364 с.
3. Шабето, М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие./ М.Ф. Шабето Мн : Современное слово, 1998.- 448 с.
4. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : . Т.1 / В. В. Волостных, А. Г. Жуков, В. А. Тихонов ; В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - М : Олимп, 1993. - 304 с.

## План

Семинарского занятия №14 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств.

**ВОПРОСЫ:**

1. Разновидности схваток в видах спортивной борьбы.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. - М : ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288-
2. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : . Т.1 / В. В. Волостных, А. Г. Жуков, В. А. Тихонов ; В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - М : Олимп, 1993. - 304 с.
3. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин; под общ. ред. Н.М. Галковского. - М.: ФиС, 1968.- 583 с.
4. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов (и др.); под общ. ред.. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1978.-424 с.

## План

Семинарского занятия №15 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств.

**ВОПРОСЫ:**

1. Проведение занятий обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств.
2. . Проведение занятий обучающе-развивающей направленности применением подвижных игр - единоборств.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства / И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Мн : Четыре четверти, 1998.- 120 с.
2. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов : / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
3. Радюк, В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк - Мн : Полымя, 1995.- 364 с.
4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика: учебное пособие / Г.С. Туманян.- М : Сов. Спорт, 1997.- 285 с.

## План

Семинарского занятия №16 со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

**Тема:** Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств.

**ВОПРОСЫ:**

1. Использование соревновательного метода с применением средств простейших разновидностей противоборства в обусловленных положениях (игры-дебюты): в стойке вне захвата ("сумо"), в крестовом захвате, с захватом пояса.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства/ И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Мн : Четыре четверти, 1998.- 120 с.
2. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов : / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
3. Радюк, В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк - Мн : Польша, 1995.- 364 с.
4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика: учебное пособие / Г.С.Туманян.- М : Сов. Спорт, 1997.- 285 с.

## 3.2 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.2.1. Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф ; пер. с нем. Г.Товкая. - М : ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с.
2. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : Т.1 / В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - М : Олимп, 1993. - 304 с.
3. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры единоборства/ И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Мн : Четыре четверти, 1998.- 120 с.
4. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г. П. Пархомович. - Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
5. Радюк, В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк - Мн : Польша, 1995.- 364 с.
6. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин; под общ. ред. Н.М. Галковского. - М : ФиС, 1968.- 583 с.
7. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов (и др.); под общ. ред.. А.П. Купцова. - М : ФиС, 1978.- 424 с.
8. Тарас, А.Е., Кэмпо. Восточное искусство самозащиты. / А.Е Тарас, В.С.Дахновский - Мн : Польша, 1992.- 206 с.
9. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика: учебное пособие / Г.С.Туманян.- М : Сов. Спорт, 1997.- 285 с.

Дополнительная:

10. Грищенко, В.Н. Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.И. Кочурко.- Мн : Польша, 1992 .- 207 с.
11. Коблев, Я.К. Борьба дзюдо. / Я.К. Коблев, М.Н Рубанов., В.М Невзоров - М : ФиС, 1987.-160 с.
12. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В.Медведь, Е.И. Кочурко.- Мн : Польша, 1985.- 144 с.
13. Шабето, М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие./ М.Ф. Шабето - Мн : Современное слово, 1998.- 448 с.



## **РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

### **4. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

#### **4.1. Критерии оценки знаний студентов**

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

##### 10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

##### 9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

##### 8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- . использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### 7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### 6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

#### **4.2. Зачетные требования по дисциплине «Спортивные единоборства».**

1. Общая характеристика борьбы, как учебной и спортивной дисциплины.
2. Зарождение видов борьбы (дзюдо, самбо, вольной и греко-римской борьбы) как вида спорта.
3. Белорусские борцы – чемпионы Олимпийских игр.
4. Белорусские борцы – чемпионы и призёры международных соревнований.
5. Правила соревнований борьбы дзюдо.
6. Правила соревнований борьбы самбо.
7. Правила соревнований вольной борьбы.
8. Правила соревнований греко-римской борьбы.
9. Характеристика специальных упражнений борцов.
10. Характеристика общеразвивающих упражнений борцов.
11. Характеристика специально-подготовительных упражнений борцов.
12. Характеристика специально-подводящих упражнений борцов.
13. Требования к технике безопасности на занятиях по борьбе.
14. Анатомические особенности, влияющие на технику борьбы.
15. Санитарно-гигиенические требования.
16. Анализ техники борьбы в стойке (дзюдо).
17. Анализ техники борьбы в партере (дзюдо).
18. Анализ техники борьбы в партере (самбо).
19. Анализ техники борьбы в стойке (самбо).
20. Анализ техники борьбы в стойке (вольная борьба).
21. Анализ техники борьбы в партере (вольная борьба).
22. Анализ техники борьбы в стойке (классическая борьба).
23. Анализ техники борьбы в партере (классическая борьба).
24. Классификация видов борьбы.
25. Виды борьбы, относящиеся к Олимпийским видам спорта.
26. Виды страховки на занятиях по борьбе.
27. Оборудование необходимое на занятиях по борьбе.

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ для специальности  
1-03 02 01

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор БГПУ



П.Д. Кухарчик

2011 г.

Регистрационный № УД-35-01/26 /баз.

## СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Учебная программа для специальности:

1-03 02 01      Физическая культура

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**Ю.Н. Пауков**, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**В.А. Соколов**, доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

**А.Г.Мовсесов**, заведующий кафедрой спортивных игр учреждения образования «БГУФК», кандидат педагогических наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

(протокол № 01 от 29.08.2011 г.);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 1 от 15.09.2011 г.).

Ответственный за редакцию: Ю.Н. Пауков

Ответственный за выпуск: С.Я. Юранов

## 5.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по дисциплине «Спортивные единоборства» разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 1-03 02 01 «Физическая культура», 1-03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма», 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом.

**Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения средств спортивных единоборств в системе физического воспитания.

**Задачи изучения дисциплины:**

- освоить основы теории и методики спортивных единоборств;
- приобрести навыки выполнения технических действий нападения и защиты в видах единоборств;
- овладеть методикой обучения техническим действиям и формами использования средств спортивных единоборств в системе физического воспитания.

В результате освоения дисциплины «Спортивные единоборства» выпускник должен:

**знать:**

- вопросы истории единоборств, становления и развития современных видов спортивных единоборств;
- основные закономерности и отличительные особенности технико-тактических действий в видах спортивных единоборств;
- методику оздоровительно-развивающей и спортивно-прикладной направленности занятий с применением средств спортивных единоборств.

**уметь:**

- выполнять базовые технико-тактические действия нападения и защиты различных видов спортивных единоборств.
- использовать разнообразные средства спортивных единоборств при



проведении самостоятельных занятий;

- обеспечивать безопасность занятий по спортивным единоборствам;
- рационально и эффективно применять в учебно-тренировочной работе специально-подготовительные действия, подвижные игры с элементами единоборств.
- управлять процессом обучения и тренировки с применением средств единоборств.

Программа рассчитана на объем 64 учебных часов, из них 40 аудиторных. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций– 8 часов, практических занятий–32 часа.

Рекомендуемая форма текущей аттестации – зачет.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## 5.2 ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименования разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Общие основы теории и методики спортивных единоборств</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1.1.</b> Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств	2	2	
<b>Тема 1.2.</b> Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств	2		2
<b>Тема 1.3.</b> Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий	2	2	
<b>Тема 1.4.</b> Приемы страховки и само страховки.	2		2
<b>Раздел 2. Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>Тема 2.1.</b> Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств	2	2	
<b>Тема 2.2.</b> Методика обучения приемам само страховки	2		2
<b>Тема 2.3.</b> Методика применения специализированных игр-единоборств	2		2
<b>Тема 2.4.</b> Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств	4		4
<b>Тема 2.5.</b> Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств	2		2

<b>Тема 2.6.</b> Основы техники и тактики спортивных единоборств	2	2	
<b>Тема 2.7.</b> Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой	4		4
<b>Тема 2.8.</b> Приемы нападения и защиты спортивных единоборств с ударной техникой	4		4
<b>Тема 2.9.</b> Основы самозащиты средствами спортивных единоборств	4		4
<b>Тема 2.10.</b> Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств	6		6
<b>Итого часов:</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>

## **5.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел 1. Общие основы теории и методики спортивных единоборств**

#### **Тема 1.1. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств**

Место и значение спортивных единоборств в современном спортивном движении и системе физического воспитания. Потенциальные возможности средств единоборств для физического совершенствования человека.

Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Зарождение видов единоборств в истории человечества. Единоборство без оружия как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки молодежи. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и на континентах от древних веков до наших дней. Классификация спортивных единоборств по особенностям технических действий. Единоборства с ударной, бросковой, ударно-бросковой техникой. Национальные виды борьбы. Возникновение и развитие национальных видов борьбы. Классификация национальных видов борьбы народов мира по разрешенным действиям. Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока. Борьба в средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка. Эволюция разных направлений национальных видов борьбы стран и народов в современные виды спортивной борьбы. Значение национальных видов борьбы в формировании современных видов спортивной борьбы. Восточные боевые искусства и системы. Развитие видов спорта с ударной техникой. Обоснование популярности видов спортивных единоборств. Состояние и перспективы развития видов спортивных единоборств в мире. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и континентах от древних веков до наших дней.

#### **Тема 1.2. Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств**

Классификация технических действий: классы, подклассы, группы, подгруппы.

Техника видов спортивной борьбы. Приемы нападения и защиты в стойке и партере.

Принципы классификации технических действий видов спортивной борьбы.

Определение понятий: перевод, сваливание, бросок, переворот, удержание, болевой прием, удушающий прием. Основные и сопутствующие действия. Захваты и их особенности, взаиморасположения и способы перемещений, дистанции, стойки.

Особенности видов единоборств с ударной техникой. Классификация ударов. Удары руками и разновидности. Удары ногами и разновидности.

Тактика, как неотъемлемая часть искусства единоборства. Обоснование содержания и значения тактики единоборства на основе классификации тактики спортивной борьбы.

Разделы тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий. Тактические приемы: вызов, угроза, двойной обман. Способы выведения из равновесия. Тактика ведения схватки. Группы тактических действий: маневрирование, маскировка, подавление, преследование. Манеры ведения схватки: атакующая, оборонительная, контратакующая. Взаимосвязь тактической и технической подготовки. Тактика участия в соревнованиях (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений).

### **Тема 1.3. Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий**

Здоровье занимающихся как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности на занятиях. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Условия входа и выхода из зала во время занятий.

### **Тема 1.4. Приемы страховки и само страховки.**

Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приёмы само страховки и правил страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Правила безопасного выполнения технических действий. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное. Запрещённые

действия. Меры предотвращения применения запрещенных приемов. Специальные упражнения для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Подвижные игры с элементами единоборств.

## **Раздел 2. Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям**

### **Тема 2.1. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств**

Упражнение как средство и метод формирования двигательных навыков. Основные и вспомогательные упражнения. Система основных упражнений. Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика, как специальные упражнения комплексной координационно-кондиционной направленности. Система подготовительных упражнений: общеразвивающие и специально подготовительные упражнения. Специально-подготовительные действия: перемещения (маневрирование) с принятием определенных поз и положений к сопернику. Способы сближения и удаления по отношению к площади опоры соперника, перемещения в захватах. Имитационные упражнения. Способы выполнения имитационных действий. Особенности захватов и способы их осуществления. Система специальных упражнений для подготовки к изучению техники. Специальные упражнения для нарушения равновесия соперника. Способы выведений из равновесия. Биомеханическое обоснование направленности и динамики усилий при выполнении упражнений.

### **Тема 2.2. Методика обучения приемам самостраховки**

Специальные упражнения самостраховки (способы безопасных падений). Специальные упражнения для мышц шеи на борцовском мосту и в упоре головой о ковер. Перевороты, забегания, вставания на мост из положения стоя. Требования по обеспечению безопасности и формы организации занимающихся при обучении приемам самостраховки. Приемы страховки. Способы и методика обучения безопасным падениям. Последовательность обучения разнообразным

способам падений. Обучение способам безопасных падений на спину, на бок, на грудь, с постепенным усложнением выполнения. Падения через партнера, стоящего на четвереньках. Падения через руку партнера. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.

### **Тема 2.3. Методика применения специализированных игр-единоборств**

Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате, игры - дебюты. Использование специализированных подвижных игр-единоборств. Организация применения подвижных игр-единоборств.

Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Овладение правилами и практическими умениями выполнения подвижных игр с элементами единоборств.

### **Тема 2.4. Методика обучения специально- подготовительным действиям спортивных единоборств**

Специальные упражнения. Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником (подшагиванием, зашагиванием, выпадами); повороты (сближаясь или удаляясь от соперника), подвороты спиной к сопернику (вправо, влево); седы (перемещения на колени, на ягодицы), вращения.

Способы нарушения равновесия соперника для подготовки выполнения приемов. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Перевороты на мосту, забегания.

## **Тема 2.5. Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств**

Организационные формы разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание. Решение основных задач подготовки систем организма к основной физической деятельности, наряду с параллельно решаемыми педагогическими задачами. Варьирование физическими упражнениями для всех двигательных и функциональных действий.

Части разминки (разогревающая, растягивающе-разминающая и специально-подводящая). Дозировка и последовательность применения упражнений. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, как средства ускоренного обучения новым технико-тактическим действиям. Освоение способов перемещений: вперёд, назад, в стороны, с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ , с выпадами, изучение элементов подходов к сопернику и взаиморасположений при выполнении приемов.

Простейшие способы борьбы. Имитация ударов и бросковых действий. Изучение способов выведений из равновесия. Особенности и методика обучения выведениям из равновесия рывком, толчком, скручиванием. Приобретение практических умений выполнения специальных упражнений борца на мосту и в упоре головой для мышц шеи.

## **Тема 2.6. Основы техники и тактики видов спортивных единоборств**

Технический арсенал видов спортивных единоборств и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приёмов и защит). Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лёжа. Центр тяжести и общий центр тяжести, изменение расположений в различных ситуациях единоборства. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение её положения при выполнении приёмов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приёмов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приёмов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при выполнении приёмов и



защит. Рычаг. Динамика пары сил. Особенности использования рычага: плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода.

## **Тема 2.7. Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой**

Технические действия видов спортивной борьбы. Понятия о приемах нападения и защиты. Приемы нападения средствами перемещения соперника в стойке и в партере (лежа). Структура технических действий в стойке. Отличительные особенности выполнения технических действий с учетом специфики вида борьбы.

Способы выполнения переводов, сваливаний, бросков.

Структура и методика обучения переводам нырком, рывком, вращением.

Структура и методика обучения сваливаниям сбиванием и скручиванием.

Структура и методика обучения броскам наклоном (задняя подножка, броски захватом ног, зацепы голенью изнутри, боковой и передний переворот).

Структура и методика обучения броскам поворотом (бросок через плечи).

Структура и методика обучения броскам подворотом (через бедро, через спину, через плечо, передняя подножка, подхват под одну или две ноги).

Структура и методика обучения броскам подсекающего действия.

Структура и методика обучения броскам вращением.

Структура и методика обучения броскам седом (с колен через плечо, передняя подножка с колен, бросок через плечи с колен или садясь, боковая подножка, подсад голенью изнутри или упором стопой в живот).

Фазы бросков и направленность усилий. Броски преграждающего действия: подножки (задняя, передняя). Броски преграждающе-подбивающего действия: зацепы. Броски подсекающего действия: подсечки. Броски подбивающего действия: подхваты. Броски преграждающе-поднимающего действия: подсады. Броски поднимающе-вращающего действия. Особенности выполнения бросков без падения, в падении (седом, прогибом, с колен). Ознакомление и освоение тактики подготовки и проведения приемов в заданных динамических ситуациях.

Освоение защитных действий и контрприемов универсального типа: способы изменения положения к сопернику, блокирующие действия, ответные защитно-контратакующие действия.

Изучение техники нападения и защиты в партере (лежа): перевороты соперника из положения высокого партера (на четвереньках): скручиванием, вращением, седом, прогибом из разных взаимоположений. Перевороты соперника из положения лежа на животе: переходом, забеганием, разгибанием.

Перевороты соперника лежа на спине (самбо, дзюдо).

Болевые приемы: рычагом, узлом, ущемлением. Способы захватов и переходов на приемы. Особенности выполнения. Удушающие приемы и способы выполнения: кистями рук, предплечьем, с помощью ног.

Способы удержаний: сбоку, поперек, сверху, со стороны головы, со стороны ног.

Защиты как технические приемы. Защитные действия от приемов нападения в партере (лежа). Способы преследований после переворачиваний соперника на спину. Способы контроля соперника, находящегося спиной к ковру (удержания, дожимания на мосту). Способы захватов для проведения болевых приемов на суставы рук и ног. Способы захватов для выполнения удушающих приемов. Защиты, уходы, контрприемы от нападающих действий в партере (лежа). Сопутствующие элементы технических действий: основные положения, перемещения, дистанции, захваты, упоры, взаиморасположения.

## **Тема 2.8. Приемы нападения и защиты спортивных единоборств с ударной техникой**

Специфика ударной техники в зависимости от вида единоборства. Удары классического бокса (ударной частью кулака в перчатке). Прямые удары и их разновидности (джебб), удары сбоку (хук, свинг), удары снизу (апперкот).

Динамика и направленность усилий в перемещениях и атакующих действиях. Специфика ударной техники руками в зависимости от вида единоборства

Удары ногами и разновидности. Особенности техники нападения с применением ударов ногами. Разновидности ударной техники ногами. Динамика и направленность усилий при выполнении ударов ногами.

Основы защиты от ударов. Защиты при помощи рук (отбивы, подставки, блокирование); защиты при помощи туловища (уклоны, отклоны, нырки, подставки); защиты при помощи ног (шаги вперед, шаги назад, шаги в сторону, приседания, отскоки, скачки); комбинированные защиты (одновременное сочетание нескольких видов защитных действий).

Тактика взаимодействий в поединках (боях) с применением ударов.

Методические приемы обучения технике ударов. Групповое освоение приемов без партнера, групповое освоение приемов с партнером, самостоятельное освоение приемов по заданию, условные бои, вольные бои.

Поединки (схватки, бои) как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства в видах единоборств с ударной техникой.

## **Тема 2.9. Основы самозащиты средствами спортивных единоборств**

Основные закономерности применения средств спортивных единоборств для самозащиты. Оценка сложившихся ситуаций. Психология восприятия и поступка. Правовые основы самозащиты без применения оружия. Основы динамики противодействий. Предварительные (профилактические) защитные действия.

Овладение практическими умениями применения приемов спортивных единоборств при защите от захватов, ударов, угрозе нападения с оружием. Непосредственные приемы защиты в разных ситуациях нападения. Способы освобождений от различных захватов (обхватов). Контратакующие действия и приемы контроля соперника.

Способы защиты от ударов руками, ногами. Защиты маневрированием, блокирующие действия. Способы применения бросков, как средств защиты и контратакующих действий. Особенности защиты от холодного оружия, ударов тяжелыми предметами, колющими предметами. Основы перемещений при непосредственной угрозе, блокирующие действия, обезвреживающие приемы и контролируемые действия.

Освобождение от захватов за предплечье. Освобождение от обхвата туловища с руками сзади. Освобождение от обхвата туловища сзади из-под рук. Освобождение от удушающего захвата сзади предплечьем. Освобождение от захвата предплечья двумя руками. Защита от прямого удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком в голову сбоку. Защита от удара кулаком снизу. Защита

от удара кулаком сверху. Защита от удара ногой снизу, сбоку, круговых ударов. Защита от ударов ножом сверху, снизу, сбоку, колющих ударов. Ознакомление с защитно-атакующими действиями восточных боевых искусств.

### **Тема 2.10. Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств**

Отличительные особенности структуры и направленности занятий с учетом специфики вида единоборств. Приобретение практического опыта в определении задач и содержания учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий по единоборствам. Умение дать краткую характеристику задач, организационных форм и содержания отдельных частей занятия.

Овладение особенностями проведения разминки для занятий спортивными единоборствами. Разнообразие форм и структуры основной части занятий. Вариативность заданий для решения задач урока. Особенности занятий единоборствами с ударной техникой и комплексными технико-тактическими действиями. Разновидности схваток в видах спортивной борьбы. Формы организации и содержания заключительной части занятий.

Методы сопряженного воздействия на функциональные системы и физические качества занимающихся. Основы специальной подготовки. Методика управления физической нагрузкой. Формы текущего и оперативного контроля и оценки влияния учебно-тренировочной работы на состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся. Обоснование параметров выполняемых заданий и периодов восстановления в зависимости от интенсивности и мощности выполняемой работы.

Приобретение практического опыта в реализации запланированных схем проведения частей разминки с включением специально-подготовительных упражнений. Овладение методикой обучения приемам единоборств на основе соблюдения дидактических приемов "от легкого к трудному", "от простого к сложному", "от известного к неизвестному". Проверка знаний и умений распределения учебного материала по степени сложности, умений использования приобретенных двигательных навыков для освоения новых сложных технических действий.

Проведение занятий обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств, применением подвижных игр - единоборств. Использование соревновательного метода с применением средств простейших разновидностей противоборства в обусловленных положениях (игры-дебюты): в стойке вне захвата ("сумо"), в крестовом захвате, с захватом пояса. Различные варианты борьбы лежа: ногами ("цыганская борьба"), с определенными заданиями. Коллективные игры с элементами борьбы. Формирование профессионально-педагогических навыков организации и проведения частей занятий и заданий с применением элементов единоборств.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## 5.4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### Основная литература:

1. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф ; Пер. с нем. Г.Товкая. - М : ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с.
2. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : Т.1 / В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - М : Олимп, 1993. - 304 с.
3. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры - единоборства / И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий. - Мн : Четыре четверти, 1998.- 120 с.
4. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов : / Г. П. Пархомович. - Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
5. Радюк, В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк Мн : Польша, 1995.-364 с.
6. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин; под общ. ред. Н.М. Галковского. - М : ФиС, 1968.-583 с.
7. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов (и др.); под общ. ред. А.П. Купцова. - М : ФиС, 1978.-424 с.
8. Тарас, А.Е., Кэмпо. Восточное искусство самозащиты. / А.Е Тарас, В.С.Дахновский - Мн : Польша, 1992.- 206 с.
9. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика: учебное пособие / Г.С.Туманян.- М : Сов. Спорт, 1997.- 285 с.

#### Дополнительная:

1. Грищенко, В.Н Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.И. Кочурко.- Мн : Польша, 1992.- 207 с.
2. Коблев, Я.К. Борьба дзюдо. / Я.К. Коблев, М.Н Рубанов., В.М Невзоров - М : ФиС, 1987.- 160 с.
3. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В.Медведь, Е.И. Кочурко.- Мн: Польша, 1985.- 144 с.
5. Шабето, М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие./ М.Ф. Шабето - Мн : Современное слово, 1998.- 448 с.

## **5.5. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Освоение способов перемещений: вперед, назад, по кругу

Освоение способов захватов: за кисть, за предплечье, за туловище, за шею, за ногу (снаружи, изнутри)

Освоение приемов самостраховки:

1. Изучение падений, с вращением на 90°, на спину, на бок (левый, правый), на кисти и на предплечья.

2. Изучение падений, с вращением на 270° кувырком, на спину (в полупрогибе), кувырком через правое или левое плечо на бок (левый, правый).

3. Изучение падений через спину партнера стоящего на четвереньках.

4. Изучение падений вращением через руку партнера.

Освоение организационных форм и содержания специализированных упражнений разминки:

1. фронтальная
2. смешанная
3. в движении
4. в парах
5. индивидуальная

Освоение специализированных игр-единоборств:

1. в теснения;
2. в касания;
3. в нарушение равновесия;
4. в лишение опоры;
5. игры-дебюты

Освоение специально-подготовительных упражнений для изучения бросков подножками, подхватами, через бедро, через плечо, через плечи, через голову.

Изучение приемов нападения в стойке: задняя и передняя подножки, бросок через бедро, бросок через плечо с колен, бросок через плечи с колен, бросок через голову с подсадом голенью изнутри, передняя подсечка, подсечка в темп шагов, броски захватами за ноги, перевороты (боковой, передний).

Изучение приемов в партере:

- 1.перевороты (скручиванием, рычагом, вращением, седом, забеганием);
- 2.удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы, со стороны ног);
- 3.болевые приемы (рычагом, узлом, ущемлением);
- 4.удушающие приемы (кистями рук, предплечьем, с помощью ног).

Освоение ударов:

1. рукой (прямой, боковой, снизу, сверху);
2. ногой (снизу, сбоку, с поворотом, с вращением).

Освоение приёмов самозащиты от захватов, ударов (руками, ногами, ножом, предметом);

Приобретение практических умений и навыков проведения занятий согласно составленному плану- конспекту.



## **5.6. Текущий контроль и зачетные требования к качеству усвоения знаний и практических умений по учебной дисциплине**

### **Теоретическая подготовка:**

- знание основ теории и методики спортивных единоборств в объеме программы курса.
- исторические сведения о возникновении и развитии видов спортивных единоборств;
- место и роль спортивных единоборств в физическом и нравственном воспитании;
- классификация видов спортивных единоборств и основные отличительные признаки;
- классификация технических действий видов спортивной борьбы;
- основные понятия, определения, термины спортивных единоборств;
- общие понятия о тактике спортивных единоборств;
- организационные формы и методы подготовки по спортивным единоборствам и физическому воспитанию средствами спортивных единоборств;
- биомеханическое обоснование технических действий, динамики и направленности усилий;
- классификация подвижных игр-единоборств;
- особенности структуры, содержания и организационных форм занятий;
- соревновательная деятельность и основы судейства в видах спортивных единоборств.

### **Практические умения и навыки:**

Проверка знаний и практических умений выполнения изученных технических действий нападения и защиты в стойке и партере. Умение назвать, объяснить и показать упражнения, игры, приёмы нападения и защиты, изученные по программе:

- приемы самостраховки;
- подвижные игры с элементами единоборств;
- специально-подготовительные действия;
- техника нападения в стойке средствами спортивной борьбы;
- техника нападения в партере средствами спортивной борьбы;
- способы защиты в стойке и партере (лежа) от атакующих действий;
- техника ударов и защитные действия;
- приёмы самозащиты от захватов, ударов (руками, ногами, ножом, предметом);

Определение уровня тактического мышления выполнение разнообразных тактических задач.

Владение методикой обучения:

- умение составить комплекс упражнений для разминки с включением специально-подготовительных действий и игр с элементами единоборств;
- умение составить план-конспект для проведения занятия с обучением элементам спортивных единоборств;
- практические навыки обучения и совершенствования с применением освоенных методик, используемых в системе подготовки по спортивным единоборствам;
- владение методикой обучения элементам техники спортивных единоборств.

Оценка умений применения методов слова и показа, профессионально-педагогических навыков обучения элементам единоборств и организации занятий с включением средств спортивных единоборств.

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**



Проректор по учебной работе БГПУ

Ю.А. Быкадоров

2011 г.

Регистрационный № УД-35-01/116/р.

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА**

Учебная программа для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

Факультет физического воспитания  
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курс (курсы) 4  
Семестр (семестры) 8

Лекции 8

Экзамен -

Практические (семинарские)  
занятия 32

Зачет 8

Всего аудиторных  
часов по дисциплине 40

Всего часов  
по дисциплине 64

Форма получения  
высшего образования дневная  
заочная

Составили: Ю.Н. Пауков, старший преподаватель.

2011 г.

Учебная программа составлена на основе базовой учебной программы «Спортивные единоборства», утвержденной \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., регистрационный № УД\_\_\_\_ / баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой спортивно-педагогических дисциплин «\_29\_» августа 2011, протокол № \_01\_.

Заведующий кафедрой

С.Я. Юранов

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

«\_15\_» сентября 2011, протокол № \_01\_.

Председатель

М.М. Круталевич

*Оформление учебной программы и сопровождающихся ее материалов действующими требованиями Министерства образования Республики Беларусь соответствует.*

*Методист учебно-методического  
управления БГПУ  
Дир. В.А. Павличенко*

## 6.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по дисциплине «Спортивные единоборства» разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 1-03 02 01 «Физическая культура», 1-03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма», 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСРБ 1-03 02 01-01-2008 и учебным планом специальности.

### **Цель освоения дисциплины:**

Формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения средств спортивных единоборств в системе физического воспитания.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- освоить основы теории и методики спортивных единоборств;
- приобрести навыки выполнения технических действий нападения и защиты в видах единоборств;
- овладеть методикой обучения техническим действиям и формы использования средств спортивных единоборств в системе физического воспитания

В результате освоения дисциплины «Спортивные единоборства» выпускник должен:

#### **знать:**

- вопросы истории единоборств, становления и развития современных видов спортивных единоборств;
- основные закономерности и отличительные особенности технико-тактических действий в видах спортивных единоборств;
- методику оздоровительно-развивающей и спортивно-прикладной направленности занятий с применением средств спортивных единоборств

#### **уметь:**

- выполнять базовые технико-тактические действия нападения и защиты различных видов спортивных единоборств.

- использовать разнообразные средства спортивных единоборств при проведении самостоятельных занятий;
- обеспечивать безопасность занятий по спортивным единоборствам;
- рационально и эффективно применять в учебно-тренировочной работе специально-подготовительных действия, подвижные игры с элементами единоборств.
- управлять процессом обучения и тренировки с применением средств единоборств.

***иметь представление о:***

- истории и эволюции развития видов спортивной борьбы;
- классификации, терминологии и основных понятиях в спортивных единоборствах;
- общих основах теории спорта, методики обучения и построения процесса подготовки по спортивным единоборствам;
- биомеханических закономерностях двигательной деятельности и способах взаимодействий в условиях поединков с разными соперниками

Перечень дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения данной дисциплины:

№ пп	Наименование дисциплины
1.	Анатомия человека
2.	Физиология спорта
3.	Биомеханика
4.	Биохимия
5.	Теория и методика физического воспитания
6.	Теория спорта

7.	Педагогика
8.	Психология физической культуры и спорта
9.	Спортивная медицина
10.	Лечебная физическая культура и массаж
11.	Спортивная метрология

Программа по дисциплине «Спортивные единоборства» рассчитана всего на 64 часа в том числе 40 аудиторных. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций – 8 часов, практических занятий – 32 часа.

Рекомендуемая форма текущей аттестации – зачет.

Для заочной формы получения образования отводится 10 часов аудиторных занятий (2 часа – лекционных; 8 – практических) форма контроля – зачет.

## **6.2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел 1. Общие основы теории и методики спортивных единоборств**

#### **Тема 1.1. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств**

Место и значение спортивных единоборств в современном спортивном движении и системе физического воспитания. Потенциальные возможности средств единоборств для физического совершенствования человека.

Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Зарождение видов единоборств в истории человечества. Единоборство без оружия как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки молодежи. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и на континентах от древних веков до наших дней. Классификация спортивных единоборств по особенностям технических действий. Единоборства с ударной, бросковой, ударно-бросковой техникой. Национальные виды борьбы. Возникновение и развитие национальных видов борьбы. Классификация национальных видов борьбы народов мира по разрешенным действиям. Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока. Борьба в средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка. Эволюция разных направлений национальных видов борьбы стран и народов в современные виды спортивной борьбы. Значение национальных видов борьбы в формировании современных видов спортивной борьбы. Восточные боевые искусства и системы. Развитие видов спорта с ударной техникой. Обоснование популярности видов спортивных единоборств. Состояние и перспективы развития видов спортивных единоборств в мире. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и континентах от древних веков до наших дней.

#### **Тема 1.2. Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств**

Классификация технических действий: классы, подклассы, группы, подгруппы.

Техника видов спортивной борьбы. Приемы нападения и защиты в стойке и партере.

Принципы классификации технических действий видов спортивной борьбы.



Определение понятий: перевод, сваливание, бросок, переворот, удержание, болевой прием, удушающий прием. Основные и сопутствующие действия. Захваты и их особенности, взаиморасположения и способы перемещений, дистанции, стойки.

Особенности видов единоборств с ударной техникой. Классификация ударов. Удары руками и разновидности. Удары ногами и разновидности.

Тактика, как неотъемлемая часть искусства единоборства. Обоснование содержания и значения тактики единоборства на основе классификации тактики спортивной борьбы.

Разделы тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий. Тактические приемы: вызов, угроза, двойной обман. Способы выведения из равновесия. Тактика ведения схватки. Группы тактических действий: маневрирование, маскировка, подавление, преследование. Манеры ведения схватки: атакующая, оборонительная, контратакующая. Взаимосвязь тактической и технической подготовки. Тактика участия в соревнованиях (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений).

### **Тема 1.3. Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий**

Здоровье занимающихся как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности на занятиях. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Условия входа и выхода из зала во время занятий.

### **Тема 1.4. Приемы страховки и само страховки.**

Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приёмы само страховки и правил страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Правила безопасного выполнения технических действий. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное. Запрещённые

действия. Меры предотвращения применения запрещенных приемов. Специальные упражнения для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Подвижные игры с элементами единоборств.

## **Раздел 2. Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям**

### **Тема 2.1. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств**

Упражнение как средство и метод формирования двигательных навыков. Основные и вспомогательные упражнения. Система основных упражнений. Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика, как специальные упражнения комплексной координационно-кондиционной направленности. Система подготовительных упражнений: общеразвивающие и специально подготовительные упражнения. Специально-подготовительные действия: перемещения (маневрирование) с принятием определенных поз и положений к сопернику. Способы сближения и удаления по отношению к площади опоры соперника, перемещения в захватах. Имитационные упражнения. Способы выполнения имитационных действий. Особенности захватов и способы их осуществления. Система специальных упражнений для подготовки к изучению техники. Специальные упражнения для нарушения равновесия соперника. Способы выведений из равновесия. Биомеханическое обоснование направленности и динамики усилий при выполнении упражнений.

### **Тема 2.2. Методика обучения приемам самостраховки**

Специальные упражнения самостраховки (способы безопасных падений). Специальные упражнения для мышц шеи на борцовском мосту и в упоре головой о ковер. Перевороты, забегания, вставания на мост из положения стоя. Требования по обеспечению безопасности и формы организации занимающихся при обучении приемам самостраховки. Приемы страховки. Способы и методика обучения безопасным падениям. Последовательность обучения разнообразным

способам падений. Обучение способам безопасных падений на спину, на бок, на грудь, с постепенным усложнением выполнения. Падения через партнера, стоящего на четвереньках. Падения через руку партнера. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.

### **Тема 2.3. Методика применения специализированных игр-единоборств**

Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате, игры - дебюты. Использование специализированных подвижных игр-единоборств. Организация применения подвижных игр-единоборств.

Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Овладение правилами и практическими умениями выполнения подвижных игр с элементами единоборств.

### **Тема 2.4. Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств**

Специальные упражнения. Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником (подшагиванием, зашагиванием, выпадами); повороты (сближаясь или удаляясь от соперника), подвороты спиной к сопернику (вправо, влево); седы (перемещения на колени, на ягодицы), вращения.

Способы нарушения равновесия соперника для подготовки выполнения приемов. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Перевороты на мосту, забегания.

## **Тема 2.5. Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств**

Организационные формы разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание. Решение основных задач подготовки систем организма к основной физической деятельности, наряду с параллельно решаемыми педагогическими задачами. Варьирование физическими упражнениями для всех двигательных и функциональных действий.

Части разминки (разогревающая, растягивающе-разминающая и специально-подводящая). Дозировка и последовательность применения упражнений. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, как средства ускоренного обучения новым технико-тактическим действиям. Освоение способов перемещений: вперёд, назад, в стороны, с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ , с выпадами, изучение элементов подходов к сопернику и взаиморасположений при выполнении приемов.

Простейшие способы борьбы. Имитация ударов и бросковых действий. Изучение способов выведений из равновесия. Особенности и методика обучения выведениям из равновесия рывком, толчком, скручиванием. Приобретение практических умений выполнения специальных упражнений борца на мосту и в упоре головой для мышц шеи.

## **Тема 2.6. Основы техники и тактики видов спортивных единоборств**

Технический арсенал видов спортивных единоборств и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приёмов и защит). Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лёжа. Центр тяжести и общий центр тяжести, изменение расположений в различных ситуациях единоборства. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение её положения при выполнении приёмов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приёмов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приёмов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при выполнении приёмов и

защит. Рычаг. Динамика пары сил. Особенности использования рычага: плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода.

## **Тема 2.7. Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой**

Технические действия видов спортивной борьбы. Понятия о приемах нападения и защиты. Приемы нападения средствами перемещения соперника в стойке и в партере (лежа). Структура технических действий в стойке. Отличительные особенности выполнения технических действий с учетом специфики вида борьбы.

Способы выполнения переводов, сваливаний, бросков.

Структура и методика обучения переводам нырком, рывком, вращением.

Структура и методика обучения сваливаниям сбиванием и скручиванием.

Структура и методика обучения броскам наклоном (задняя подножка, броски захватом ног, зацепы голенью изнутри, боковой и передний переворот).

Структура и методика обучения броскам поворотом (бросок через плечи).

Структура и методика обучения броскам подворотом (через бедро, через спину, через плечо, передняя подножка, подхват под одну или две ноги).

Структура и методика обучения броскам подсекающего действия.

Структура и методика обучения броскам вращением.

Структура и методика обучения броскам седом (с колен через плечо, передняя подножка с колен, бросок через плечи с колен или садясь, боковая подножка, подсад голенью изнутри или упором стопой в живот).

Фазы бросков и направленность усилий. Броски преграждающего действия: подножки (задняя, передняя). Броски преграждающе-подбивающего действия: зацепы. Броски подсекающего действия: подсечки. Броски подбивающего действия: подхваты. Броски преграждающе-поднимающего действия: подсады. Броски поднимающе-вращающего действия. Особенности выполнения бросков без падения, в падении (седом, прогибом, с колен). Ознакомление и освоение тактики подготовки и проведения приемов в заданных динамических ситуациях.

Освоение защитных действий и контрприемов универсального типа: способы изменения положения к сопернику, блокирующие действия, ответные защитно-контратакующие действия.

Изучение техники нападения и защиты в партере (лежа): перевороты соперника из положения высокого партера (на четвереньках): скручиванием, вращением, седом, прогибом из разных взаимоположений. Перевороты соперника из положения лежа на животе: переходом, забеганием, разгибанием.

Перевороты соперника лежа на спине (самбо, дзюдо).

Болевые приемы: рычагом, узлом, ущемлением. Способы захватов и переходов на приемы. Особенности выполнения. Удушающие приемы и способы выполнения: кистями рук, предплечьем, с помощью ног.

Способы удержаний: сбоку, поперек, сверху, со стороны головы, со стороны ног.

Защиты как технические приемы. Защитные действия от приемов нападения в партере (лежа). Способы преследований после переворачиваний соперника на спину. Способы контроля соперника, находящегося спиной к ковру (удержания, дожимания на мосту). Способы захватов для проведения болевых приемов на суставы рук и ног. Способы захватов для выполнения удушающих приемов. Защиты, уходы, контрприемы от нападающих действий в партере (лежа). Сопутствующие элементы технических действий: основные положения, перемещения, дистанции, захваты, упоры, взаиморасположения.

## **Тема 2.8. Приемы нападения и защиты спортивных единоборств с ударной техникой**

Специфика ударной техники в зависимости от вида единоборства. Удары классического бокса (ударной частью кулака в перчатке). Прямые удары и их разновидности (джебб), удары сбоку (хук, свинг), удары снизу (апперкот).

Динамика и направленность усилий в перемещениях и атакующих действиях. Специфика ударной техники руками в зависимости от вида единоборства

Удары ногами и разновидности. Особенности техники нападения с применением ударов ногами. Разновидности ударной техники ногами. Динамика и направленность усилий при выполнении ударов ногами.

Основы защиты от ударов. Защиты при помощи рук (отбивы, подставки, блокирование); защиты при помощи туловища (уклоны, отклоны, нырки, подставки); защиты при помощи ног (шаги вперед, шаги назад, шаги в сторону, приседания, отскоки, скачки); комбинированные защиты (одновременное сочетание нескольких видов защитных действий).

Тактика взаимодействий в поединках (боях) с применением ударов.

Методические приемы обучения технике ударов. Групповое освоение приемов без партнера, групповое освоение приемов с партнером, самостоятельное освоение приемов по заданию, условные бои, вольные бои.

Поединки (схватки, бои) как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства в видах единоборств с ударной техникой.

## **Тема 2.9. Основы самозащиты средствами спортивных единоборств**

Основные закономерности применения средств спортивных единоборств для самозащиты. Оценка сложившихся ситуаций. Психология восприятия и поступка. Правовые основы самозащиты без применения оружия. Основы динамики противодействий. Предварительные (профилактические) защитные действия.

Овладение практическими умениями применения приемов спортивных единоборств при защите от захватов, ударов, угрозе нападения с оружием. Непосредственные приемы защиты в разных ситуациях нападения. Способы освобождений от различных захватов (обхватов). Контратакующие действия и приемы контроля соперника.

Способы защиты от ударов руками, ногами. Защиты маневрированием, блокирующие действия. Способы применения бросков, как средств защиты и контратакующих действий. Особенности защиты от холодного оружия, ударов тяжелыми предметами, колющими предметами. Основы перемещений при непосредственной угрозе, блокирующие действия, обезвреживающие приемы и контролируемые действия.

Освобождение от захватов за предплечье. Освобождение от обхвата туловища с руками сзади. Освобождение от обхвата туловища сзади из-под рук. Освобождение от удушающего захвата сзади предплечьем. Освобождение от захвата предплечья двумя руками. Защита от прямого удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком в голову сбоку. Защита от удара кулаком снизу. Защита

от удара кулаком сверху. Защита от удара ногой снизу, сбоку, круговых ударов. Защита от ударов ножом сверху, снизу, сбоку, колющих ударов. Ознакомление с защитно-атакующими действиями восточных боевых искусств.

### **Тема 2.10. Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств**

Отличительные особенности структуры и направленности занятий с учетом специфики вида единоборств. Приобретение практического опыта в определении задач и содержания учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий по единоборствам. Умение дать краткую характеристику задач, организационных форм и содержания отдельных частей занятия.

Овладение особенностями проведения разминки для занятий спортивными единоборствами. Разнообразие форм и структуры основной части занятий. Вариативность заданий для решения задач урока. Особенности занятий единоборствами с ударной техникой и комплексными технико-тактическими действиями. Разновидности схваток в видах спортивной борьбы. Формы организации и содержания заключительной части занятий.

Методы сопряженного воздействия на функциональные системы и физические качества занимающихся. Основы специальной подготовки. Методика управления физической нагрузкой. Формы текущего и оперативного контроля и оценки влияния учебно-тренировочной работы на состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся. Обоснование параметров выполняемых заданий и периодов восстановления в зависимости от интенсивности и мощности выполняемой работы.

Приобретение практического опыта в реализации запланированных схем проведения частей разминки с включением специально-подготовительных упражнений. Овладение методикой обучения приемам единоборств на основе соблюдения дидактических приемов "от легкого к трудному", "от простого к сложному", "от известного к неизвестному". Проверка знаний и умений распределения учебного материала по степени сложности, умений использования приобретенных двигательных навыков для освоения новых сложных технических действий.



Проведение занятий обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств, применением подвижных игр - единоборств. Использование соревновательного метода с применением средств простейших разновидностей противоборства в обусловленных положениях (игры-дебюты): в стойке вне захвата ("сумо"), в крестовом захвате, с захватом пояса. Различные варианты борьбы лежа: ногами ("цыганская борьба"), с определенными заданиями. Коллективные игры с элементами борьбы. Формирование профессионально-педагогических навыков организации и проведения частей занятий и заданий с применением элементов единоборств.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## 6.3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

## «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские)	Управляемая самостоятельная работа			
1	3	4	6	7	9	10	11
<b>1.</b>	<b>ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
1.1.	Тема 1.1.Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств (2ч.)						
1.1.1	Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Возникновение и развитие национальных видов борьбы.	2					

1.2.	Тема 1.2.Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств (2ч.)						
1.2.1.	Классификация технических действий. Техника видов спортивной борьбы. Разделы тактики, тактика подготовки и проведения технических действий, тактические приемы.		2		Материал лекции, таблицы	7,9	отработка практических умений
1.3.	Тема 1.3.Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий (2ч.).						
1.3.1.	Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы.	2			Материал лекции, таблицы	4,6,7	опрос
1.4.	Тема 1.4.Приемы страховки и само страховки (2ч.).						
1.4.1.	Приёмы само страховки и правил страховки партнёра. Запрещённые действия.		2				отработка практических умений

<b>2.</b>	<b>Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям</b>	<b>4</b>	<b>28</b>				
2.1.	Тема 2.1. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств (2ч.)						
2.1.1.	Основные и вспомогательные упражнения. Координационные и кондиционные упражнения.	2			видеозаписи	6,7,9	опрос
2.2.	Тема 2.2. Методика обучения приемам самостраховки (2ч.)						
2.2.1.	Специальные упражнения самостраховки. Способы и методика обучения безопасным падениям. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.		2		видеозаписи	4,6,7,9	отработка практических умений
2.3.	Тема 2.3. Методика применения специализированных игр-единоборств (2ч.)						
2.3.1.	Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате, игры - дебюты.		2		видеозаписи	3	отработка практических умений
2.4.	Тема 2.4. Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств (4ч.)						
2.4.1.	Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником, повороты, подвороты спиной к сопернику, седы, вращения.		2		видеозаписи	4,6,7,9	отработка практических

							умений
2.4.2.	Способы нарушения равновесия соперника. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков.		2		видеозаписи	4,6,7,9	отработка практических умений
2.5.	Тема 2.5.Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств (2ч.)						
2.5.1.	Простейшие способы борьбы. Имитация ударов и бросковых действий.		2		видеозаписи	6,7,9	отработка практических умений
2.6.	Тема 2.6.Основы техники и тактики спортивных единоборств (2ч.)						
2.6.1.	Технический арсенал видов спортивных единоборств и закономерности его формирования Биомеханические характеристики.	2			видеозаписи	1,2,4,5,6,7,9	опрос
2.7.	Тема 2.7.Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой (4ч.)						
2.7.1.	Способы выполнения переводов нырком, рывком, вращением, сваливаний сбиванием и скручиванием.		2		видеозаписи	4,9	отработка практических умений
2.7.2.	Структура и методика обучения броскам		2		видеозаписи	4,9	отработка

	<p>поворотом (бросок через плечи).</p> <p>Структура и методика обучения броскам подворотом (через бедро, через спину, через плечо, передняя подножка, подхват под одну или две ноги).</p> <p>Структура и методика обучения броскам подсекающего действия.</p> <p>Структура и методика обучения броскам вращением.</p> <p>Структура и методика обучения броскам седом.</p>						практических умений
2.8.	Тема 2.8.Приемы нападения и защиты спортивных единоборств с ударной техникой (4ч.)						
2.8.1- 2.8.2.	Удары классического бокса (ударной частью кулака в перчатке). Прямые удары и их разновидности (джебб), удары сбоку (хук, свинг), удары снизу (апперкот). Удары ногами и разновидности. Основы защиты от ударов.		4		видеозаписи	5,8	отработка практических умений
2.9.	Тема 2.9.Основы самозащиты средствами спортивных единоборств (4ч.)						
2.9.1- 2.9.2.	Овладение практическими умениями применения приемов спортивных единоборств при защите от захватов, ударов, угрозе нападения с оружием. Непосредственные приемы защиты в разных ситуациях нападения. Способы освобождений от		4		видеозаписи	1,2,5	отработка практических умений

	различных захватов (обхватов).						
2.10.	Тема 2.10.Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств (бч.).						
2.10.1.	Разновидности схваток в видах спортивной борьбы.		2		Материал лекции, таблицы	1,2,6, 9	отработка практических умений
2.10.2- 2.10.3.	Проведение занятий обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств, применением подвижных игр - единоборств. Использование соревновательного метода с применением средств простейших разновидностей противоборства в обусловленных положениях (игры-дебюты): в стойке вне захвата ("сумо"), в крестовом захвате, с захватом пояса.		4		Материал лекции, таблицы	1,2,6, 9	отработка практических умений

## 6.4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### Основная литература:

1. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. - Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288-
2. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. В 2 томах : . Т.1 / В. В. Волостных, А. Г. Жуков, В. А. Тихонов ; В.В.Волостных, А.Г.Жуков, В.А.Тихонов. - Москва : Олимп, 1993. - 304 с.
3. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры – единоборства / И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий.- Минск: Четыре четверти, 1998.- 120 с.
4. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов : / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 301 с.
5. Радюк В.И. Самоучитель по рукопашному бою./ В.И Радюк Мн.Полымя, 1995.-364 с.
6. .Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин; под общ. ред. Н.М. Галковского. -М.: ФиС, 1968.- 583 с.
7. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов (и др.); под общ. ред.. А.П. Купцова. -М.: ФиС, 1978.-424 с.
8. Тарас А.Е., Кэмпо. Восточное искусство самозащиты. / А.Е Тарас, В.С.Дахновский Мн. Полымя, 1992.-206 с.
9. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Пропедевтика: учебное пособие / Г.С. Туманян.- М.: Сов. Спорт, 1997.- 285 с.

#### Дополнительная литература:

- 10.Грищенко, В.Н Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.И. Кочурко.- Минск.: Полымя,1992.-207 с.
- 11.Коблев Я.К.,. Борьба дзюдо. / Я.К. Коблев, М.Н Рубанов., В.М Невзоров М.: ФиС, 1987.-160 с.
- 12.Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В.Медведь, Е.И. Кочурко.- Минск: Полымя, 1985.- 144 с.
- 13.Шабето М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие./ М.Ф. Шабето Мн. Современное слово, 1998.-448 с.