

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

« 14 » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Регистрационный № УД 33-02-158-2021/уч.

## СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине (по выбору студента) для специальностей:**

**1-88 01 02** Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(оздоровительная)

Направление специальности **1-88 01 02-01** Оздоровительная и адаптивная  
физическая культура (оздоровительная);

**1-88 01 01** Физическая культура (по направлениям)

Направление специальности **1-88 01 01-01** Физическая культура (лечебная);

**1-88 02 01** Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

Направление специальности **1-88 02 01-04** Спортивно-педагогическая  
деятельность (спортивная режиссура);

**1-89 02 01** Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)

Направление специальности **1-89 02 01-02** Спортивно-туристская  
деятельность (менеджмент в туризме)

2021 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования 1 ступени ОСВО: 1-88 01 01-2013 для специальности 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям); 1-88 02 01-2013 для специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям); 1-88 01 02-2013 для специальности 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям); 1-89 02 01-2021 для специальности 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), утвержденных 30.08.2013 регистрационный № 88, учебных планов учреждения высшего образования по специальностям

### **СОСТАВИТЕЛЬ:**

А.В.Котловский, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

А.Р.Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;  
М.М.Круталевич, заведующий кафедрой физического воспитания МГЭУ им. А.Д. Сахарова БГУ, кандидат филологических наук, доцент

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  
(протокол № 3 от 26.10.2021);

Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Советом факультета физического воспитания  
(протокол № 3 от 10.12.2021)

Председатель  А.Н.Касперович

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

 Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом.

Данная программа сочетает компетентностный подход в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности, развитие творческого потенциала выпускника.

В процессе обучения используются методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

Учебной программой предусмотрено последовательное изучение содержания дисциплины по разделам, содержащим учебный материал по технике и тактике в спортивных единоборствах, методике обучения различным двигательным действиям, а также по общей физической подготовке занимающихся.

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

### **Задачи учебной 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.

Преподавание и успешное изучение учебной дисциплины «Спортивные единоборства» осуществляется на базе приобретенных студентом знаний и умений по разделам следующих учебных дисциплин: «Анатомия человека» (раздел Миология), «Теория и методика физического воспитания» (раздел Развитие физических качеств).

Изучение учебной дисциплины «Спортивные единоборства» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

### **Требования к академическим компетенциям**

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течении всей жизни.

### **Требования к социально-личностным компетенциям**

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

### **Требования к профессиональным компетенциям**

Студент должен быть способен:

#### **Образовательная деятельность**

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

#### **Научно-методическая деятельность**

ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

#### **Педагогическая деятельность**

ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями

#### **Организационно-управленческая деятельность**

ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-23. Работать с нормативными, правовыми актами и другими документами.

ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни

В результате изучения учебной дисциплины «Спортивные единоборства» студент 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;

**владеть**:

- знаниями по 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.

Всего на изучение учебной дисциплины на дневной форме получения образования отводится 54 часа, из них аудиторных 34. Распределение аудиторных часов по видам занятий в 8 семестре: 6 часов лекций, 28 часов практических занятий (из них 6 часов управляемой самостоятельной работы), 20 часов отводятся на самостоятельную (внеаудиторную) работу студента.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом в 8 семестре в форме зачета.

## **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 определенном 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: вперед, назад, в стороны, с поворотом на 90°, 180°, 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 коврику (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 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 содержание 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.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»**

дневная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Практические занятия УСРС				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>8 семестр</b>								
<b>1.</b>	<b>ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>6</b>			
1.1	Тема 1.1 Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Возникновение и развитие национальных видов борьбы.	2						устный опрос

1.2	Тема 1.2 Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств Классификация технических действий. Техника видов спортивной борьбы. Разделы тактики, тактика подготовки и проведения технических действий, тактические приемы.	2			2	Материал лекции, таблицы	7,9	письменный опрос
1.3	Тема 1.3 Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы.	2			2	Материал лекции, таблицы	4,6,7	письменный опрос
1.4	Тема 1.4 Приемы страховки и самостраховки. Приёмы самостраховки и правил страховки партнёра. Запрещённые действия.		2		2			отработка практических умений
<b>2.</b>	<b>Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>			
2.1	Тема 2.1 Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств Основные и вспомогательные упражнения. Координационные и кондиционные упражнения.		2			видеозаписи	6,7,9	устный опрос
2.2	Тема 2.2 Методика обучения приемам самостраховки Специальные упражнения самостраховки. Способы и методика обучения безопасным падениям. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.		2		2	видеозаписи	4,6,7,9	отработка практических умений

2.3	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.		2		2	видеозаписи	3	отработка практических умений
2.4	Тема 2.4 Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником, повороты, подвороты спиной к сопернику, седь, вращения. Способы нарушения равновесия соперника.		2			видеозаписи	4,6,7,9	отработка практических умений
2.4.1	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 Простейшие способы борьбы. Имитация ударов и бросковых действий.		2		2	видеозаписи	6,7,9	отработка практических умений
2.6	Тема 2.6 Основы техники и тактики спортивных единоборств Технический арсенал видов спортивных единоборств и закономерности его формирования Биомеханические характеристики.		2		2	видеозаписи	1,2,4,5,6,7,9	устный опрос

2.7	<p>Тема 2.7 Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой</p> <p>Структура и методика обучения броскам 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>		4			видеозаписи	4,9	отработка практических умений
2.7.1	<p>Способы выполнения переводов нырком, рывком, вращением, сваливаний сбиванием и скручиванием.</p>			2		видеозаписи	4,9	отработка практических умений
2.8	<p>Тема 2.8 Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств.</p> <p>Разновидности схваток в видах спортивной борьбы.</p> <p>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.</p>		4		6	видеозаписи	1,2,6,9	отработка практических умений



2.8.1	Проведение занятий обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств, применением подвижных игр - единоборств.			2		видеозаписи	1,2,6,9	отработка практических умений
	<b>Всего в 8-ом семестре</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>20</b>			зачет
	<b>Итого по учебной дисциплине</b>	<b>54ч.</b>						

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Сучков, А. К. Греко-римская борьба, вольная борьба, самбо, дзюдо в спортивном учебном отделении : учеб.-метод. пособие / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров, А. А. Васильев ; Витеб. гос. акад. ветеринар. медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2020. – 44 с.

2. Шахлай, А. М. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах : метод. рекомендации / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2016. – 28 с.

#### Дополнительная литература

3. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны / Х. Вольф ; пер. с нем. Г. Товкая. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с.

4. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учеб. пособие / В. С. Гарник. – М. : Моск. гос. строит. ун-т, 2012. – 176 с.

5. Дзюдо : учеб. программа для учреждений доп. образования. – М. : Совет. спорт, 2003. – 112 с.

6. Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва : для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / Ю. А. Шулика [и др.] ; под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 798 с.

7. История развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь : учеб. пособие / В. А. Максимович [и др.]. – Гродно : Гродн. гос. ун-т, 2003. – 173 с.

8. Мицкевич, Э. А. Самбо : учеб. пособие для вузов / Э. А. Мицкевич. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2003. – 259 с.

9. Фраде, К. Дзюдо для нас / К. Фраде // Дзюдо. – 2003. – № 8–10. – С. 79–81.

10. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 527 с.

11. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю. А. Шулика. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 219 с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодической литературы, подготовке сообщений, рефератов, докладов по вопросам развития физического воспитания в различных странах.

*Перечень заданий для самостоятельной работы:*

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- проработка тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов;
- конспектирование учебной литературы;
- составление обзора научной литературы по заданной теме;
- подготовка к зачету.

*Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:*

- обсуждения рефератов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки рефератов, письменных докладов;
- индивидуальные беседы.

## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### 8 семестр

6 часов

**Тема 2.4** Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств **2 часа** (практич.)

#### **МОДУЛЬ 1**

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Изучить упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков.

Форма контроля – практическое выполнение.

#### **МОДУЛЬ 2**

**Тема 2.7** Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой **2 часа** (практич.)

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Изучить способы выполнения переводов нырком, рывком, вращением, сваливаний сбиванием и скручиванием.

Форма контроля – практическое выполнение.

#### **МОДУЛЬ 3**

**Тема 2.8** Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств **2 часа** (практич.)

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Провести занятие обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств, применением подвижных игр – единоборств.

Форма контроля – практическое выполнение.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- отработка практических умений;
- устный опрос;
- письменный опрос;
- сдача зачёта.

## **Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине**

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;

- разрабатывает задания, подбирает литературные источники;

- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;

- проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;

- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;

- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);

- подготовить и представить выполненную работу (практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	<b>ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>6</b>		
2.	Тема 1.2 Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств Классификация технических действий. Техника видов спортивной борьбы. Разделы тактики, тактика подготовки и проведения технических действий, тактические приемы.	2	Материал лекции, таблицы	Письменный опрос
3.	Тема 1.3 Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий. 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	Письменный опрос
4.	Тема 1.4 Приемы страховки и само страховки. Приёмы само страховки и правил страховки партнёра. Запрещённые действия.	2	видеозаписи	отработка практических умений
5.	<b>Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям</b>	<b>14</b>		
6.	Тема 2.2 Методика обучения приемам само страховки Специальные упражнения само страховки. Способы и методика обучения безопасным падениям. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.	2	видеозаписи	отработка практических умений

7.	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.	2	видеозаписи	отработка практических умений
8.	Тема 2.5 Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств Простейшие способы борьбы. Имитация ударов и бросковых действий.	2	видеозаписи	отработка практических умений
9.	Тема 2.6 Основы техники и тактики спортивных единоборств Технический арсенал видов спортивных единоборств и закономерности его формирования Биомеханические характеристики.	2	видеозаписи	устный опрос
10.	Тема 2.8 Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств. Разновидности схваток в видах спортивной борьбы. 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.	6	видеозаписи	отработка практических умений



## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **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 самообороны;
- 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;

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.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Истоки возникновения и становления спортивных единоборств.
2. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и на континентах от древних веков до наших дней.
3. Классификация спортивных единоборств по особенностям технических действий.
4. Единоборства с ударной, бросковой, ударно-бросковой техникой.
5. Восточные боевые искусства и системы.
6. Состояние и перспективы развития видов спортивных единоборств в мире.
7. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп.
8. Личная гигиена: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей.
9. Комплексный подход к обеспечению безопасности на занятиях.
10. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности.
11. Приёмы самостраховки и правил страховки партнёра.
12. Правила безопасного выполнения технических действий.
13. Определение понятий "подготовка" и "подготовленность" в дзюдо.
14. Методика приема нормативных требований по различным сторонам подготовки спортсменов.
15. Специальные упражнения в перемещениях.
16. Специальные упражнения на развитие координационных способностей.
17. Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости.
18. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах.
19. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков.
20. Общая классификация технических действий в видах спортивной борьбы.
21. Техника видов спортивной борьбы, приемы нападения и защиты в стойке и партере.
22. Особенности видов единоборств с ударной техникой. Классификация ударов.
23. Удары руками и разновидности.
24. Удары ногами и разновидности.
25. Обоснование содержания и значения тактики единоборства на основе классификации тактики спортивной борьбы.
26. Группы тактических действий. Манеры ведения схватки.

27. Взаимосвязь тактической и технической подготовки.
28. Классификация технических действий.
29. Техника видов спортивной борьбы и методика обучения броскам разных классификационных групп.
30. Разделы тактики, тактика подготовки и проведения технических действий, тактические приемы.
31. Четыре раздела технических действий защиты от ударов руками и ногами по данным Ю. Н. Романова:
32. Четыре классификационные группы защитных действий против атакующих действий стоя А. Г. Харлампиев.
33. Атакующие и оборонительные действия в ударных видах единоборств.
34. Приёмы самостраховки партнёра.
35. Приёмы правил страховки партнёра.
36. Запрещённые действия.
37. Самостраховка при падении вперед.
38. Самостраховка при падении назад.
39. Самостраховка при падении на бок.
40. Специальные упражнения самостраховки.
41. Способы и методика обучения безопасным падениям.
42. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.
43. Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры.
44. Подвижные игры с элементами борьбы: борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате.
45. Подвижные игры с элементами борьбы: игры - дебюты.
46. Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке единоборцев.
47. Методика применения специализированных подвижных игр на этапе спортивного совершенствования.
48. Задачи использования игр в единоборствах.
49. Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником, повороты.
50. Упражнения в перемещениях: подвороты спиной к сопернику, седы, вращения.
51. Способы нарушения равновесия соперника.
52. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков.
53. Значение подготовительных действий
54. Значение сопряженных действий.
55. Значение основных действий.
56. Действиями фиксации являются, в чем их смысл.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименования разделов и тем	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов
	Всего	Лекции	Практические занятия	Практические занятия УСР	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Раздел 1. Общие основы теории и методики спортивных единоборств</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>6</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	4	2			2
<b>Тема 1.3</b> Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий	4	2			2
<b>Тема 1.4</b> Приемы страховки и само страховки.	4		2		2
<b>Раздел 2. Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям</b>	<b>40</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</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	4		2		2
<b>Тема 2.3</b> Методика применения специализированных игр-единоборств	4		2		2
<b>Тема 2.4</b> Методика обучения специально- подготовительным действиям спортивных	4		2	2	

единоборств					
<b>Тема 2.5</b> Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств	4		2		2
<b>Тема 2.6</b> Основы техники и тактики спортивных единоборств	4		2		2
<b>Тема 2.7</b> Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой	6		4	2	
<b>Тема 2.8</b> Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств	12		4	2	6
<b>Итого часов:</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>20</b>

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физической культуры	Раздел Развитие физических качеств.	Протокол № 3 от 26.10.2021
Анатомия человека	Медико-биологических основ физического воспитания	Раздел Миология	Протокол № 3 от 26.10.2021