

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ДОНЕЦКИЙ**  
**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра спортивных единоборств

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по научно-методической  
и учебной работе

 **Е.И. Скафа**

« 11 »  2019г.



**Рабочая программа учебной дисциплины**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЕДИНОБОРСТВ»**

Направление подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

*Профиль:*

Общий

Программа подготовки:

Академический бакалавр

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

Донецк 2019



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института  
физической культуры и спорта  
С.И. Белых

06 сентября 2019 г.

Программа учебной дисциплины «Теория и методика единоборств» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), утверждённого приказом министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015г. № 813, зарегистрированного в министерстве юстиции ДНР от 14 декабря № 829, «Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 11. 11. 2017г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), утверждённого Учёным Советом Университета от 23.08.19 протокол №7.

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры  
Спортивных единоборств

С.И.Ершов

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры спортивных единоборств

Протокол № 01 от "08" сентября 2019 г.

И.о. зав. кафедрой

С.И.Ершов

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией  
Института физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «06» сентября 2019 г..

Председатель учебно-методической  
комиссии ИФКиС

В.В. Сидорова

### 1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

Дисциплина «Теория и методика единоборств» входит в вариативную часть профессионального блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура),

Дисциплина реализуется в ИФКС на кафедре Спортивных единоборств.

Для освоения дисциплины «Теория и методика единоборств» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Биомеханика», «Анатомия человека», «Физиология и физиология физической культуры», «Теория и методика физической культуры».

### 2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура),	
Профиль	Общий	
Программа подготовки	академический бакалавр	
Квалификация	Бакалавр	
Количество содержательных модулей	2	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	дисциплина вариативной части, профессионального цикла	
Формы контроля	1 МК – 7 сем., зачет - 7 семестр                      зачет – 4 курс	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
	7 семестр	
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3
Год подготовки	4	4
Семестр	7	
Количество часов	108	108
- лекционных	12	2
- практических, семинарских	-	6
- лабораторных	36	-
- самостоятельной работы	60	100
в т.ч. индивидуальное задание	-	-
Недельное количество часов, т.ч.		
аудиторных		

### 3. Описание дисциплины

#### Цели и задачи.

*Основной целью и задачами изучения учебной дисциплины «Теория и методика единоборств»* является изучение и обеспечение теоретическими знаниями и профессионально-педагогическими навыками, необходимыми для преподавания единоборств, как средства оздоровительной физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека.

#### *Требования к результатам освоения дисциплины*

Процесс изучения учебной дисциплины «Теория и методика единоборств» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по

направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура):

***общекультурных компетенций:***

- способностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-3);
- способностью логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь (ОК-5);
- способностью к взаимодействию (кооперации) с коллегами, работе в коллективе, усвоению принципов и методов организации и управления малыми коллективами (ОК-6);

***общепрофессиональных:***

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-4);
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-5);
- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-8);

***профессиональных компетенций:***

- способностью к популяризации и обучению навыкам здорового образа жизни (ПК-6);
- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);
- способностью проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-12);
- способностью применить на практике знания, умения, навыки с целью сохранения и укрепления здоровья у различных слоев населения (ПК-13);
- способностью проводить обработку результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-16);
- способностью организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья и спортсменами-инвалидами (ПК-20).

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен:**

***Знать:***

- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры, освоение которых происходит в ходе занятий по единоборствам;
- постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме;
- дидактические закономерности в физическом воспитании, используемые в занятиях по единоборствам;
- содержание и форму упражнений, а также выполнение технических, тактических двигательных действий;

принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий для различных групп населения на базе видов единоборств;

методику физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения на базе видов единоборств;

о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях единоборствами;

методы и организацию комплексного контроля на занятиях;

методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы по единоборствам в физкультурно-оздоровительных технологиях;

**Уметь:**

- изучать, анализировать и оценивать исторические, научно-теоретические и организационно-методические основы, организовывать и проводить соревнования по единоборствам;

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- формировать мотивацию для занятий единоборствами;

- использовать законодательство для не превышения пределов необходимой обороны;

**Владеть:**

- средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания;

- методиками проведения занятий в избранном виде единоборств;

- основными знаниями в области единоборств, для реализации оздоровительных функций;

- средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в занятиях по единоборствам, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

- специальной терминологией;

- основами законодательства, регламентирующего правомерность применения приемов.

#### 4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Порядковый номер темы	Краткое содержание темы
<b>Содержательный модуль 1</b> <b>Общие вопросы теории спортивных единоборств</b>	
<b>Тема 1</b> <b>Введение в дисциплину</b>	Общая характеристика единоборств как средства физического воспитания и оздоровления. История возникновения и становления единоборств. Анализ техники единоборств.
<b>Тема 2</b> <b>Общие основы теории преподавания единоборств.</b>	Цели, задачи, средства, методы и общие принципы спортивной тренировки единоборцев. Техника физических упражнений. Теория формирования двигательного умения и навыка. Двигательное умение высшего порядка. Методика совершенствования физических качеств спортсмена.
<b>Тема 3</b> <b>Методика организации и проведения занятий единоборствами</b>	Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Дозирование нагрузки на занятиях. Типы и виды занятий.
<b>Тема 4</b> <b>Планирование в преподавании единоборств.</b>	Основы построения процесса подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования, общая структура

	<p>многолетней подготовки и факторы, ее определяющие, особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования, основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования, динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования, технология построения микро-мезо- и макроциклов, построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.</p>
<p><b>Тема 5</b> <b>Медицинский и педагогический контроль.</b></p>	<p>Средства и методы оперативного контроля. Тестирование функциональной готовности организма. Физиологические пробы и тесты. Контроль технической подготовленности.</p>
<p align="center"><b>Содержательный модуль 2</b> <b>Методические основы спортивных единоборств</b></p>	
<p><b>Тема 6</b> <b>Стороны подготовки спортсмена – единоборца.</b></p>	<p>Физическая подготовка: общая и специальная. Техническая подготовка. Тактическая подготовка: спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки, изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики, совершенствование тактического мышления. Психологическая подготовка: общая и специальная, качества психики и направления психологической подготовки, формирование мотивации занятий спортом, волевая подготовка, идеомоторная тренировка, совершенствование реагирования, совершенствование специализированных умений, регулирования психической напряженности, совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу, управление стартовыми состояниями. Интегральная подготовка.</p>
<p><b>Тема 7</b> <b>Методы восстановления и стимуляция</b></p>	<p>Средства восстановления и стимуляция работоспособности в системе подготовки единоборцев.</p>
<p><b>Тема 8.</b> <b>Методика организации и проведения спортивных соревнований</b></p>	<p>Материально-техническое обеспечение подготовки соревнований.</p>
<p><b>Тема 9</b> <b>Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы</b></p>	<p>Организация, планирование, учет работы секций и проведения учебно-тренировочных сборов.</p>
<p><b>Тема 10</b> <b>Моделирование профессиональной деятельности</b></p>	<p>Профессионально-педагогическая деятельность тренера-преподавателя.</p>

**Тематический план**

Названия содержательных модулей и тем	Содержательный модуль 1										
	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	Всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
<b>Тема 1</b>	6	2		2	2		12	2	-	10	
<b>Тема 2</b>	6	2		2	2		10	-	-	10	
<b>Тема 3</b>	10	2		2	6		12	-	2	10	
<b>Тема 4</b>	10	-		4	6		10	-	-	10	
<b>Тема 5</b>	10	-		4	6		10	-	-	10	
<b>Итого по содержательному модулю 1</b>	<b>42</b>	<b>6</b>		<b>14</b>	<b>22</b>		<b>54</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	

Названия содержательных модулей и тем	Содержательный модуль 2										
	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	Всего	в т.ч.					Всего	в т.ч.			
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
<b>Тема 6</b>	12	-		4	8			-	2	10	
<b>Тема 7</b>	12	2		2	8			-	-	10	
<b>Тема 8</b>	12	2		2	6			-	-	10	
<b>Тема 9</b>	10	2		2	6			-	-	10	
<b>Тема 10</b>	22	-		12	10			-	2	10	
<b>Итого по содержательному модулю 2</b>	<b>64</b>	<b>6</b>		<b>22</b>	<b>38</b>			<b>-</b>	<b>4</b>		
<b>Всего часов по модулю</b>	<b>108</b>	<b>12</b>		<b>36</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>-</b>

**5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.**

**ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ**

№ з/п	Название темы	Кол-во часов
1	<b>Т.1.Введение в дисциплину</b>	2
2	<b>Т.2.Общие основы теории преподавания единоборств.</b>	2
3	<b>Т.3.Методика организации и проведения занятий единоборствами</b>	2
4	<b>Т.7. Методы восстановления и стимуляция</b>	2
5	<b>Т.8.Методика организации и проведения спортивных соревнований</b>	2
6	<b>Т.9. Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы</b>	2
	<b>Всего</b>	<b>12</b>

**ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	<b>Введение в дисциплину</b> Анализ техники единоборств.	2
2	<b>Общие основы теории преподавания единоборств.</b> Техника физических упражнений. Теория формирования двигательного умения и навыка. Двигательное умение высшего порядка. Методика совершенствования физических качеств спортсмена.	2
3	<b>Методика организации и проведения занятий единоборствами</b> Общая структура занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Дозирование нагрузки на занятиях. Типы и виды занятий.	2
4	<b>Планирование в преподавании единоборств</b> Основы построения процесса подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	4
5	<b>Медицинский и педагогический контроль</b> Средства и методы оперативного контроля. Тестирование функциональной готовности организма. Физиологические пробы и тесты. Контроль технической подготовленности.	4
6	<b>Стороны подготовки спортсмена – единоборца</b> Физическая подготовка: общая и специальная. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Интегральная подготовка.	4
7	<b>Методы восстановления и стимуляция</b> Средства восстановления и стимуляция работоспособности в системе подготовки единоборцев.	2
8	<b>Методика организации и проведения спортивных соревнований</b> Материально-техническое обеспечение подготовки соревнований.	2



9	<b>Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы</b> Организация, планирование, учет работы секций и проведения учебно-тренировочных сборов.	2
10	<b>Моделирование профессиональной деятельности</b> Профессионально-педагогическая деятельность тренера-преподавателя	12
	<b>Всего</b>	36

#### 6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, выполнение заданий для СРС, подготовка к практическим занятиям, подготовка к модульному контролю.

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение в дисциплину	2
2	Общие основы теории преподавания единоборств.	2
3	Методика организации и проведения занятий единоборствами	6
4	Планирование в преподавании единоборств	6
5	Медицинский и педагогический контроль	6
6	Стороны подготовки спортсмена – единоборца	8
7	Методы восстановления и стимуляция	8
8	Методика организации и проведения спортивных соревнований	6
9	Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы	6
10	Моделирование профессиональной деятельности	10
	<b>Всего</b>	<b>60</b>

#### 7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание не предусмотрено

#### 8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (зачет), модульному контролю

1. Роль единоборств в содействии полноценному духовному развитию индивида.
2. Эстетическое значение единоборств.
3. Специфические функции видов единоборств в обществе.
4. Современные тенденции развития единоборств.
5. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
6. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация в видах единоборств.
7. Особенности применения игрового метода в единоборствах.
8. Особенности применения соревновательного метода в единоборствах.
9. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в видах единоборств.
10. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
11. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.

12. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств спортивной тренировки.
13. Методика начального разучивания двигательного действия.
14. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
15. Методика результирующей отработки двигательного действия.
16. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
17. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
18. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей в видах единоборств.
19. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
20. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
21. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
22. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей единоборцев.
23. Основы современной методики воспитания скоростных способностей единоборцев.
24. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей единоборцев.
25. Методы воспитания комплексной выносливости единоборцев.
26. Методы воспитания общей аэробной выносливости единоборцев.
27. Методы воспитания выносливости специального типа.
28. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
29. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов звеньев тела.
30. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
31. Воспитание волевых качеств личности в процессе подготовки единоборцев.
32. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
33. "Круговая тренировка" как одна из эффективных организационно-методических форм построения спортивной тренировки.
34. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной "разминки" в занятиях физическими упражнениями.
35. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса подготовки спортсмена.
36. Единство планирования и контроля процесса подготовки спортсмена.
37. Тенденции развития современного спорта в мире.
38. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
39. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
40. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
41. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.
42. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований в единоборствах.
43. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).

44. Соотношение системы подготовки спортсмена и системы спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
45. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена-единоборца (физической, технической, тактической, психической подготовки).
46. Основная классификация средств подготовки спортсмена.
47. Особенности принципов построения подготовки спортсмена.
48. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена.
49. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность.
50. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
51. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
52. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.

## 10. Образец тестового задания при наличии

Пример тестового задания

## 11. Критерии оценивания

По курсу предполагается проведение (промежуточная аттестация в виде зачета), модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях, выполнения заданий для СРС.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины (зачет)

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Сумма баллов
max 50 баллов	max 25 баллов	max 25 баллов	100

### *Шкала соответствия баллов национальной шкале*

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100- балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90–100	5 (отлично)	зачтено
B	80–89	4 (хорошо)	зачтено
C	75–79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0–34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

## 12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Практические занятия проводятся в специализированных спортивных залах, оснащенных спортивным инвентарем и оборудованием.

### 13. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<b>Основная литература</b>			
1	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: Академия, 2004 г. 534 с.		
2	Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение К.: Олимп.лит., 2013. – 246 с.		+
<b>Дополнительная литература</b>			
3	Дзюдо : система и борьба : учебник / под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. - Ростов н/Д. : Феникс, 2006. - 799 с.: ил.		+
4	Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таеквондо, тхэквондо, фехтование [Текст] / под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. - М. : Физкультура и спорт, 2007. - 221 с.		
5	Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2001. - 144 с.		

### 14. Информационные ресурсы

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» <http://library.donnu.ru>

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.И. Ершов