

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.02.01 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ЕДИНОБОРСТВ**

Направление подготовки: 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Система подготовки в единоборствах

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Объем: в зачетных единицах: 4 з.е.
в академических часах: 144 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, формирование устойчивых знаний о компонентах, основах построения, организации и контроле тренировочной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- Изучение средств, методов, принципов и организации тренировочной деятельности борцов;
- Ознакомление с особенностями тренировочного контроля борцов, а также с основными принципами биомеханики и конструирования единиц техники.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

ПК-П1 Способен выполнять научно-исследовательские, проектные работы в сфере профессионального образования, дополнительного образования

ПК-П1.1 Выполняет проектные и научно-исследовательские работы с учетом нормативных требований; ставит цели и задачи научно-исследовательской, проектной деятельности и решает их с помощью современных технологий, в том числе цифровых, используя отечественный и зарубежный опыт

Знать:

ПК-П1.1/Зн1 методологические основы современного профессионального образования, ДПО;

ПК-П1.1/Зн2 научные тенденции, результаты отечественных и зарубежных исследований, опыт их внедрения в практику профессионального образования, ДПО;

ПК-П1.1/Зн3 перспективные направления развития профессионального образования, ДПО;

ПК-П1.1/Зн4 основные результаты фундаментальных и прикладных исследований отдельных компонентов образовательного процесса, в том числе содержательно-деятельностного (отраслевого) компонента, в системе СПО, ДПО

Уметь:

ПК-П1.1/Ум1 выполнять проектные и научно-исследовательские работы с учетом нормативных требований;

ПК-П1.1/Ум2 ставить цели и задачи научно-исследовательской, проектной деятельности и решать их с помощью современных технологий, в том числе цифровых, используя отечественный и зарубежный опыт

Владеть:

ПК-П1.1/Нв1 современными информационными технологиями

ПК-П1.2 Использует методы постановки проблем исследования, анализа условий, формулировки гипотез исследования; методы сравнения, сопоставления и выбора

оптимальных путей решения проблемы исследования; методы обобщения результатов научных исследований, опыта; оценочные и прогностические методы научно-исследовательской и проектной деятельности

Знать:

ПК-П1.2/Зн1 основные методы поиска, сбора, хранения, обработки, предоставления, распространения информации в условиях цифровой экономики, необходимой для осуществления научно-исследовательской деятельности;

Уметь:

ПК-П1.2/Ум1 разработки аппарата психолого-педагогического исследования

Владеть:

ПК-П1.2/Нв1 методами постановки проблем исследования, анализа условий, формулировки гипотез исследования;

ПК-П1.2/Нв2 методами сравнения, сопоставления и выбора оптимальных путей решения проблемы исследования;

ПК-П1.2/Нв3 методами обобщения результатов научных исследований, опыта;

ПК-П1.2/Нв4 оценочными и прогностическими методами научно-исследовательской и проектной деятельности;

ПК-П1.3 Оформляет результаты проектных, научно-исследовательских работ с применением цифровых технологий

Знать:

ПК-П1.3/Зн1 стандартов оформления проектных, научно-исследовательских работ

ПК-П1.3/Зн2 возможности цифровых технологий при оформлении и представлении результатов проектных и научно-исследовательских работ

Уметь:

ПК-П1.3/Ум1 использовать научный стиль при подготовке и представлении проектных и научно-исследовательских работ

Владеть:

ПК-П1.3/Нв1 навыками оформления результатов проектных, научно-исследовательских работ с применением цифровых технологий

ПК-П3 Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах (единоборства)

ПК-П3.1 Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя.

Знать:

ПК-ПЗ.1/Зн1 Правила и технику соревнований в выбранной дисциплине единоборства

ПК-ПЗ.1/Зн2 Методы тренировки и подготовки спортсменов, включая физическую подготовку, технику, тактику и ментальную подготовку

ПК-ПЗ.1/Зн3 Основы мотивации и поддержки спортсменов

Уметь:

ПК-ПЗ.1/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочный процесс

ПК-ПЗ.1/Ум2 Оценивать и корректировать процесс тренировки спортсменов

ПК-ПЗ.1/Ум3 Использовать современные технологии и программное обеспечение для анализа и улучшения тренировочного процесса

Владеть:

ПК-ПЗ.1/Нв1 Основами организации учебно-тренировочного процесса с применением современных методик

ПК-ПЗ.2 Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции

Знать:

ПК-ПЗ.2/Зн1 Методики обучения и тренировки спортсменов в различных возрастных категориях

ПК-ПЗ.2/Зн2 Планирование тренировочных занятий и циклов подготовки

Уметь:

ПК-ПЗ.2/Ум1 Проводить анализ выступлений в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.2/Ум2 Анализировать движения спортсменов и предлагать улучшения

Владеть:

ПК-ПЗ.2/Нв1 Техниками и методами обучения в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.3 Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (единоборства)

Знать:

ПК-ПЗ.3/Зн1 Методологические основы построения учебно-тренировочных занятий

ПК-ПЗ.3/Зн2 Нормативы и требования в области спортивной этики

ПК-ПЗ.3/Зн3 Перспективные направления развития различных видов

единоборств

Уметь:

ПК-ПЗ.3/Ум1 Организовать сборы спортсменов, заниматься административными вопросами, связанными с участием команды в соревнованиях

ПК-ПЗ.3/Ум2 Разрабатывать комплексные тренировочные программы, учитывая физическую подготовку

Владеть:

ПК-ПЗ.3/Нв1 Навыками планирования и организации учебно-тренировочных занятий в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.4 Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (единоборства)

Знать:

ПК-ПЗ.4/Зн1 Методологию тренировки и физической подготовки спортсменов в единоборствах

ПК-ПЗ.4/Зн2 Принципы психологической поддержки и мотивации спортсменов

Уметь:

ПК-ПЗ.4/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочные программы для спортсменов в соответствии с их индивидуальными потребностями и целями

ПК-ПЗ.4/Ум2 Оценивать эффективность тренировочных методик и внедрять улучшения в процесс подготовки команды

Владеть:

ПК-ПЗ.4/Нв1 Методами физической подготовки и специфическими техниками в выбранном виде единоборств

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.02.01 «Теоретико-методические основы единоборств» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 3.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б2.О.01(У) Научно-исследовательская работа;

Б1.В.01.03 Научно-методическое сопровождение тренировочного процесса;

ФТД.01 Основы личностного роста спортсмена;

Б1.В.01.05 Основы технической и физической подготовки в единоборствах;

Б1.В.01.04 Планирование спортивной подготовки в единоборствах;

ФТД.04 Спортивное питание спортсмена;

ФТД.03 Судейство в единоборствах;

Б1.В.01.06 Теория и методика юношеского спорта;

Б1.В.01.02 Теория спортивного состязания;

Б2.О.02(П) Технологическая (проектно-технологическая) практика;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01 Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.В.ДВ.03.01 Интегральная подготовка в единоборствах;

Б1.В.ДВ.01.01 Логика в учебно-тренировочном процессе;

Б2.О.04(П) Научно-исследовательская практика;

Б1.В.ДВ.03.02 Организация и проведение соревнований в единоборствах;

Б2.О.03(П) Педагогическая практика;

Б1.В.ДВ.02.02 Повышение профессионального мастерства в единоборствах;

Б2.В.01(Пд) Преддипломная практика;

ФТД.02 Развитие ресурсов организма спортсмена;

Б1.В.ДВ.01.02 Смешанные единоборства;

Б1.В.01.08 Теория и методика избранного вида единоборств;

Б1.В.01.07 Теория и практика спортивного отбора в единоборствах;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Третий семестр	144	4	48	16	32	96	Зачет с оценкой
Всего	144	4	48	16	32	96	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Характеристика компонентов тренировочной деятельности единоборцев	86	10	20	56
Тема 1.1. «Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности в единоборствах»	10	2	2	6
Тема 1.2. «Средства и методы тренировочной деятельности в единоборствах»	20	2	4	14
Тема 1.3. «Система упражнений в единоборствах»	26	2	8	16
Тема 1.4. «Биомеханические основы техники в единоборствах»	30	4	6	20
Раздел 2. Организация тренировочной деятельности в единоборствах	58	6	12	40
Тема 2.1. «Тренировочный контроль единоборцев»	28	2	6	20
Тема 2.2. «Организация тренировочной деятельности в единоборствах»	30	4	6	20
Итого	144	16	32	96

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Характеристика компонентов тренировочной деятельности единоборцев

Тема 1.1. «Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности в единоборствах»

Актуальность изучения тренировочной деятельности в. Объект, предмет тренировочной деятельности. Цель и задачи тренировочной деятельности. Характеристика компонентов тренировочной деятельности единоборцев.

Тема 1.2. «Средства и методы тренировочной деятельности в единоборствах»

Цель и задачи средств тренировочной деятельности в единоборствах. Классификация упражнений. Общеподготовительные упражнения. Специально-физические упражнения. Соревновательные упражнения. Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Методы тренировки. Классификация методов тренировки. Словесные, наглядные, практические методы тренировки. Направленность, нагрузочность, цикличность тренировки.

Тема 1.3. «Система упражнений в единоборствах»

Определение понятия «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ударных единоборствах. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения ударных единоборств. Система основных упражнений. Общая

характеристика соревновательных упражнений.

Тема 1.4. «Биомеханические основы техники единоборства»

Цель, задачи использования биомеханических основ в ударных единоборствах. Определение понятий: «двигательное действие», «биомеханические характеристики движения», «техника ударных единоборств». Количественные характеристики движений. Кинематические характеристики: пространственные, временные, пространственно-временные.

Раздел 2. Организация тренировочной деятельности в единоборствах

Тема 2.1. «Тренировочный контроль единоборцев»

Содержание тренировочного контроля: объект, предмет, задачи. Признаки тренировочного контроля. Процессуальный контроль в тренировочной деятельности. Трехмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев. Двухмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев.

Тема 2.2. «Организация тренировочной деятельности в единоборствах»

Признаки организации тренировочной деятельности: форма организации, направленность занятий, содержание учебного материала. Классификация занятий ударных единоборств.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения

теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев, . - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - 978-5-906132-50-5. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин, . - Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 294 с. - 978-5-4487-0679-0. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека
2. <http://www.rsl.ru> - Российская национальная библиотека
3. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Аудитории для практических и консультаций (Стандарт Бакалавры Магистры)

Читальный зал для магистрантов и аспирантов (2-218)

Спортивный зал

Спортивный зал (корпус 11)