



Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дворникова Татьяна Александровна  
Должность: проректор по учебно-методической работе  
Дата подписания: 28.05.2024 09:01:17  
Уникальный программный ключ:  
81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Государственный университет по землеустройству»**

**УТВЕРЖДАЮ»**

**Врио проректора по учебно-методической работе**

\_\_\_\_\_/Л.П. Подболотова /

“ 17 ” мая 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.ДВ.01.07 Единоборства**

(шифр и название дисциплины)

направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

(шифр и название направления подготовки)

профиль **земельно-правовой**

уровень высшего образования **бакалавриат**

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

квалификация **бакалавр**

(название)

Москва  
2024



Разработана на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО ГУЗ в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 г. N 1015.

Рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Разработчики: /Гладких Алексей Михайлович/

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 9 от 06.05.2024 г.).

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
к. пед.н., доцент

/А.Ю. Пискаев/

Руководитель ОПОП  
д.ю.н., доцент

/А.Ю. Калинин/



# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ЕЕ ОБЪЕМ И МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и направленный на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности,
2. освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий,
3. получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
4. формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы приведен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенция |                                                                                                            | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                     | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части)                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и | <i>В области знания и понимания (А) - знать</i>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            | <b>Знать</b>                                                                                  | - требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1);<br>- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2);<br>- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3) |
| © ГУЗ       |                                                                                                            | Выпуск 1                                                                                                                                                                                   | Изменение 0                                                                                   | Экземпляр №1                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                               | Стр. 3                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



| Компетенция |                                       | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             | профессиональной деятельности         | профилактики вредных привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>В области интеллектуальных навыков (В) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Уметь                                                                                         | - использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (В1);<br>- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием (В2);<br>- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (В3) |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (С) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Владеть                                                                                       | - составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (С1);<br>- ведения здорового образа жизни (С2);<br>- судейства по избранному виду спорта (С3)                                                                                                                                                                                           |
|             |                                       | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | <b>В области знания и понимания (А) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знать                                                                                         | роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (А1)<br>основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (А2)                                                                          |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области интеллектуальных навыков (В) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Уметь                                                                                         | совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, техникотактическими действиями(В1)                                                                                                                                                                                                                   |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (С) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Владеть                                                                                       | навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (С1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|             |                                       | УК-7.3 Владеет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>В области знания и понимания (А) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



| Компетенция |                                       | Индикаторы компетенций                                                                        | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части) |                                                                                               |                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. | <b>Знать</b>                                                                                  | основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (А1)                       |
|             |                                       |                                                                                               | <b>В области интеллектуальных навыков (В) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                               | <b>Уметь</b>                                                                                  | самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (В1)                 |
|             |                                       |                                                                                               | <b>В области практических навыков (С) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                               | <b>Владеть</b>                                                                                | принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебнотренировочных занятий по физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (С1) |

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Единоборства» - реализуется в рамках элективных дисциплин обязательной части (Б1.О.ДВ.01.07) дисциплин подготовки студентов по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина изучается на 1 – 3 курсах в 1 – 6 семестрах очной формы и на 1 курсе во 2 семестре на очно-заочной форме обучения.

| Компетенция            | Предшествующие дисциплины                | Данная дисциплина           | Последующие дисциплины      |
|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 | Физическая культура (курс средней школы) | Общая физическая подготовка | Физическая культура и спорт |

## 1.3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины «Единоборства» составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

| Объём дисциплины | Всего часов          |                             |                        |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения | заочная форма обучения |
|                  |                      |                             |                        |



|                                                                                   |       |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--|
| Общая трудоемкость дисциплины                                                     | 328   | 328   |  |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328   | 328   |  |
| Аудиторная работа (всего):                                                        | 328   | 328   |  |
| в т. числе:                                                                       |       |       |  |
| Лекции                                                                            | -     | -     |  |
| Семинары, практические занятия                                                    | 328   | 328   |  |
| Лабораторные работы                                                               | -     | -     |  |
| Курсовое проектирование                                                           | -     | -     |  |
| Самостоятельная работа                                                            | -     | -     |  |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)                       | зачет | зачет |  |

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины включает следующие разделы и темы:

#### Раздел 1. Практический

##### Тема 1. Стойки, передвижения, захваты. Приёмы страховки.

Основные термины единоборств. Техника борцовских и смешанных единоборств: самбо, бокс, тхэквондо, спортивная борьба. Обучение основам акробатики и самообороны. Техника падений, стойки, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций.

##### Тема 2. Техника борьбы в стойке.

Передняя подножка. Задняя подножка. Бросок через бедро. Бросок через грудь. Техника ударов рукой, ногой. Техника контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. СФП.

##### Тема 3. Техника борьбы в партере.

Выполнение приемов в партере: удержание сверху, сбоку, со стороны головы. Перевороты. Захваты. Удержания. Болевые приёмы на руку, ногу. Удушения спереди, сзади, с боку.

##### Тема 4. Тренировочные схватки.

Тренировочные поединки с элементами ударов. Тренировочные схватки в стойке, в партере. Тактика как искусство ведения поединка. Элементы самообороны. Правила и судейство соревнований.

### 2.2 Структура учебной дисциплины

Таблица 2.1 – Структура учебной дисциплины для очной и очно-заочной формы обучения

| Названия<br>содержательных разделов и<br>тем учебной дисциплины | Количество часов   |             | Индикатор<br>компетенций | Признак |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|--------------------------|---------|
|                                                                 | Очная/Очно-заочная |             |                          |         |
|                                                                 | всего              | в том числе |                          |         |



|                                                          |            | лек. | пр.        | лаб. | инд. | СРС |                            |                                                               |
|----------------------------------------------------------|------------|------|------------|------|------|-----|----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1                                                        | 2          | 3    | 4          | 5    | 6    | 7   | 8                          | 9                                                             |
| Тема 1. Стойки, передвижения, захваты. Приёмы страховки. | 82         |      | 82         |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| Тема 2. Техника борьбы в стойке.                         | 82         |      | 82         |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| Тема 3. Техника борьбы в партере.                        | 82         |      | 82         |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| Тема 4. Тренировочные схватки.                           | 82         |      | 82         |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| Зачет                                                    |            |      |            |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| <b>Всего часов</b>                                       | <b>328</b> |      | <b>328</b> |      |      |     |                            |                                                               |

Основными этапами формирования указанных компетенций (индикаторов компетенций) при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

### **2.3 Распределение контактной работы**

Распределение контактной работы по видам занятий приведено в таблицах 2.3.  
Таблица 2.3 – Практические (или семинарские) занятия, их содержание и объем в часах



| Номер<br>темы | Номер<br>занятия  | Содержание занятий                                       | Очная ФО |         |
|---------------|-------------------|----------------------------------------------------------|----------|---------|
|               |                   |                                                          | Объем    | Семестр |
|               | 1                 | 2                                                        | 3        | 4       |
| T1            | ПР<br>1-41        | Тема 1. Стойки, передвижения, захваты. Приёмы страховки. | 82       | 1-6     |
| T2            | ПР<br>42-82       | Тема 2. Техника борьбы в стойке.                         | 82       | 1-6     |
| T3            | ПР<br>83-123      | Тема 3. Техника борьбы в партере.                        | 82       | 1-6     |
| T4            | ПР<br>124-<br>164 | Тема 4. Тренировочные схватки.                           | 82       | 1-6     |
|               |                   | <b>Всего часов по дисциплине</b>                         | 328      | 1-6     |

| Номер<br>темы | Номер<br>занятия  | Содержание занятий                                       | Очно-заочная<br>ФО |         |
|---------------|-------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|---------|
|               |                   |                                                          | Объем              | Семестр |
|               | 1                 | 2                                                        | 3                  | 4       |
| T1            | ПР<br>1-41        | Тема 1. Стойки, передвижения, захваты. Приёмы страховки. | 82                 | 2       |
| T2            | ПР<br>42-82       | Тема 2. Техника борьбы в стойке.                         | 82                 | 2       |
| T3            | ПР<br>83-123      | Тема 3. Техника борьбы в партере.                        | 82                 | 2       |
| T4            | ПР<br>124-<br>164 | Тема 4. Тренировочные схватки.                           | 82                 | 2       |
|               |                   | <b>Всего часов по дисциплине</b>                         | 328                | 2       |

## 2.4 Распределение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку к практическим занятиям, совершенствование в избранном виде спорта, подготовку к сдаче контрольных упражнений и зачётных требований. Самостоятельная работа может проводиться как в учебное время, в спортивных секциях, так и в



рамках учебного процесса в университете во время дополнительных занятий. Самостоятельная работа способствует росту спортивного уровня у студентов, участвующих в учебных и университетских соревнованиях.

## **2.5. Образовательные технологии, применяемые для реализации дисциплины**

В процессе подготовки обучающихся используются следующие виды образовательных технологий:

**Здоровьесберегающие технологии** являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров, их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

**Технология уровневой дифференциации.** С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность личной реализации, достижение успеха.

Дифференциация обучения предполагает создание разнообразных условий обучения для групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

**Игровая технология.** Игровая деятельность на занятиях физической культурой занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу студента, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровые формы занятий в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

**Технология личностно-ориентированного обучения.** Данная технология обучения учитывает деление студентов на основную и подготовительную группы, а также выбор спортивной специализации. Содержание личностно-ориентированного обучения включает совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления



образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

**Обучение двигательным действиям.** Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. Каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

**Информационно-компьютерные технологии (ИКТ).** Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Используются во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, во внеурочной деятельности.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

**Метод проектов** – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез.

Проектная технология на занятиях физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проекты на занятиях физической культуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3.1 - Методические указания, используемые при изучении дисциплины



| №<br>п/п | Наименование указаний, пособий                                                                                                                                                                 | Количество<br>экземпляров |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1        | Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе: учеб. пособие / ГУЗ, Каф. физического воспитания; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М.: ГУЗ, 2018. - 186 с. | 260                       |

### 3.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических занятий.

На занятиях осуществляется разучивание и совершенствование упражнений единоборств, развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

#### **Порядок пользования спортивными объектами, обеспечение техники безопасности и предупреждение травматизма:**

При занятиях в борцовском зале обеспечение техники безопасности осуществляется надежной помощью и самостраховкой. Занятия всеми видами борьбы следует начать с изучения падений. Техника падений, важный элемент занятий борца, позволяющий избежать болевых ощущений и травм. Различают три основных типа падений: на спину, на бок, вперед кувырком. Смягчается падение с помощью удара рук по коврику. Чем сильнее и резче удар, тем удачнее падение. Во всех типах падений, подбородок прижимается к груди, тем самым, предохраняя голову от удара о татами.

При падении на спину, удар наносится двумя прямыми руками о ковер ладонями вниз, пальцы сомкнуты, спина и колени согнуты. Руки находятся по отношению к туловищу под углом 30-45°. Изучение падения на спину производится из положения, сидя на корточках.

При падении на бок, удар наносится одной рукой с той стороны, на которую происходит падение. Ноги располагаются таким образом, чтобы не было удара ноги об ногу: падение приходится на внешнюю часть одной ноги и на стопу другой.

При падении вперед кувырком, производится пережат тела через спину, после чего наносится удар двумя руками. Если же, пережат осуществляется по траектории от плеча к разноименной ноге, то удар наносится одной рукой аналогичным способом.

При падении вперед на грудь, падение приходится на ладони рук, которые обязательно должны быть напряжены и немного согнуты в локтях. Смягчается падение за счет сгибания руки в локтевом суставе.



**Требования охраны труда перед началом и во время занятий:**

- Перед началом занятий визуально проверить целостность борцовского ковра, маты должны быть плотно подогнаны друг к другу.
  - Обкладочные маты должны закрывать все острые выступы (скамейки, гимнастические снаряды, радиаторы отопления).
  - Запрещается заниматься в зале в отсутствие преподавателя.
  - К занятиям не допускаются студенты без спортивной одежды.
  - При совершенствовании спортивных приемов необходимо проводить броски от центра борцовского ковра в сторону края.
  - Не допускается использование запрещенных приемов.
  - Запрещается использование действий, способных нанести травму, во время проведения болевых и удушающих приемов.
  - При плохом самочувствии поставить в известность преподавателя.
- Запрещается покидать занятие без разрешения преподавателя.

**3.3 Комплект заданий для контроля уровня физической подготовленности**

**Проверяемые компетенции:**

| Код  | Содержание компетенции<br>(или ее части)                                                                                                 | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.                                                                                                                  |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |



УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

### Физические упражнения и порядок их выполнения

#### Броски в стойке

Выполнение бросков в стойке на технику: бросок через бедро, выведение из равновесия, задняя подножка

#### Приёмы в партере

Выполнение приемов в партере на технику: удержание сверху, сбоку, со стороны головы, перевороты

#### Болевые приёмы

Выполнение болевых приемов на технику: болевые приемы на локтевой сустав, болевые приемы на голеностопный сустав

### Контрольные упражнения и нормативы Единоборства

| № п/п        | Название упражнения      | Содержание упражнения                                                                                                     |
|--------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Единоборства |                          |                                                                                                                           |
| 1.           | Упр. №1 Броски в стойке  | Выполнение бросков в стойке на технику:<br>- Бросок через бедро<br>- Выведение из равновесия<br>- Задняя подножка         |
| 2.           | Упр. №2 Приёмы в партере | Выполнение приемов в партере на технику:<br>- Удержание сверху, сбоку, со стороны головы<br>- Перевороты                  |
| 3.           | Упр. №3 Болевые приёмы   | Выполнение болевых приемов на технику:<br>- Болевые приемы на локтевой сустав<br>- Болевые приемы на голеностопный сустав |

### 3.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Единоборства» проводится в форме текущей, рубежной и итоговой аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых



мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (сдача контрольных нормативов)

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и рубежной аттестации по дисциплине.

Рубежная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Единоборства» требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) в форме зачета.

Оценка по результатам зачета носит недифференцированный характер – зачтено / не зачтено.

Все виды текущего и рубежного контроля осуществляются на практических занятиях.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

#### **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) Единоборства включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных



этапах их формирования;

- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

*Фонд оценочных средств по дисциплине «Единоборства» представлен в приложении 1.*

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе : учеб. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М. : ГУЗ, 2018. - 186 с.

### Дополнительная литература

1. Физическая культура. Спортивные игры [Текст] : учебно-методическое пособие / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; авторы-составители: А.С. Болдин, С.В. Нагейкина, А.П. Волобуев, С.И. Семибратов, Е.Э. Ивашкова. - Москва : ГУЗ, 2020. - 94 с.
2. Социализация и формирование личности в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура" [Текст] : учебно-методическое пособие : для студентов направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; составители: А.П. Пакин, В.А. Шаповалов, М.Ю. Краснова. - Москва : ГУЗ, 2019. - 53 с.
3. Формы самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой и спортом [Текст] : учеб.-метод. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова, М.Ю. Краснова. - М. : ГУЗ, 2017. – 37

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1 – Описание информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины

| №     | Адрес сайта и его описание | Перечень материалов представленных на сайте |
|-------|----------------------------|---------------------------------------------|
| © ГУЗ | Выпуск 1                   | Изменение 0                                 |
|       |                            | Экземпляр №1                                |
|       |                            | Стр. 15                                     |



|   |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a> | Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.                                                  |
| 2 | <a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>                         | Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. |
| 3 | <a href="http://olympic.ware.com.ua/">http://olympic.ware.com.ua/</a>                   | OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).                                                                  |

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### ***Информационные технологии:***

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

### ***Информационные справочные системы***

В ходе реализации целей и задач по дисциплине обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

***Информационно-справочные и информационно-правовые системы:*** информационно-справочные и поисковые системы Yandex, Google.

***Профессиональные базы данных:*** Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», Справочно-правовая система «Гарант»

### ***Электронно-библиотечные системы (ЭБС):***

| №     | Адрес сайта и его описание | Перечень материалов представленных |              |         |
|-------|----------------------------|------------------------------------|--------------|---------|
| © ГУЗ | Выпуск 1                   | Изменение 0                        | Экземпляр №1 | Стр. 16 |



|   |                                                                           | на сайте                                                |
|---|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>               | Электронно- библиотечная система<br>«Издательство Лань» |
| 2 | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                     | Электронно- библиотечная<br>система ZNANIUM.COM         |
| 3 | <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a> | Электронная библиотечная система<br>«ЭБС ЮРАЙТ»         |
| 4 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>       | Электронно-библиотечная система<br>IPR BOOKS            |
| 5 | <a href="https://guz.bibliotech.ru">https://guz.bibliotech.ru</a>         | Электронно-библиотечная система<br>ГУЗ                  |

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Единоборства» используются: Борцовский зал с ковром, чучела - 10 шт., эспандеры резиновые – 10 шт.