

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Томский государственный педагогический университет»  
(ТГПУ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ИФКС**

**А.Н. Вакурин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Спортивные единоборства**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры физкультурно-спортивных дисциплин «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

**1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)**

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.02                                                                                        |
| <b>1.1</b>        | <b>Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):</b> |
| 1.1.1             | Производственная педагогическая практика                                                       |

**2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП**

| Код и наименование компетенции                                                                                                                     | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | ИПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)<br>ИПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО<br>ИПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные | <b>Знать:</b><br>специализированную терминологию единоборств, основы техники физических упражнений с целью использования теоретических знаний при решении профессиональных задач<br><b>Уметь:</b><br>выполнять упражнения единоборств с целью реализации способности использования их для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса<br><b>Владеть:</b><br>методическими навыками и приемами организации и проведения занятий по единоборствам для успешного решения профессиональных задач |

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)**

| № п/п                                                                                              | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                             | Семестр | Всего часов | ПП |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|----|
| <b>Раздел 1. Теоретические основы единоборств</b>                                                  |                                                                                                                       |         |             |    |
| 1.1                                                                                                | Виды единоборств в России и мире. /Ср/                                                                                | 8       | 2           | —  |
| 1.2                                                                                                | Изучение технических приемов защиты в единоборствах /Пр/                                                              | 8       | 10          | —  |
| 1.3                                                                                                | Физическая и техническая подготовка спортсменов, занимающихся единоборствами. /Ср/                                    | 8       | 4           | —  |
| <b>Раздел 2. Базовые технико-тактические действия в спортивной борьбе (греко-римская, вольная)</b> |                                                                                                                       |         |             |    |
| 2.1                                                                                                | История развития спортивной борьбы в России и мире. Достижения отечественных спортсменов на международной арене. /Ср/ | 8       | 2           | —  |
| 2.2                                                                                                | Изучение техники бросков в спортивной борьбе. /Пр/                                                                    | 8       | 10          | —  |
| 2.3                                                                                                | Общая и специальная физическая подготовка борцов. /Ср/                                                                | 8       | 4           | —  |
| <b>Раздел 3. Базовые технико-тактические действия в восточных единоборствах</b>                    |                                                                                                                       |         |             |    |
| 3.1                                                                                                | Зарождение восточных единоборств в странах Азии. основатели восточных единоборств в России. /Ср/                      | 8       | 2           | —  |
| 3.2                                                                                                | Технико-тактические действия в обороне с использованием блоков, ударов ногами и руками. /Пр/                          | 8       | 10          | —  |
| 3.3                                                                                                | Общая и специальная физическая подготовка занимающихся восточными единоборствами. /Ср/                                | 8       | 4           | —  |
| <b>Раздел 4. Базовые технико-тактические действия в боксе</b>                                      |                                                                                                                       |         |             |    |
| 4.1                                                                                                | История возникновения и развития бокса в мире и России. Бокс как Олимпийский вид спорта. /Ср/                         | 8       | 4           | —  |
| 4.2                                                                                                | Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». /Пр/                                                                  | 8       | 10          | —  |
| 4.3                                                                                                | Общая и специальная физическая подготовка борцов. /Ср/                                                                | 8       | 10          | —  |

Примечание: ПП – практическая подготовка.

#### 4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 2 з.е., в академических часах: 72 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

**зачеты 8**

| Вид занятий            | Распределение по семестрам (в академических часах) |          |           |          |           |          |           |          |
|------------------------|----------------------------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
|                        | Итого                                              |          |           |          | 8         |          |           |          |
|                        | РУП                                                |          | РПД       |          | РУП       |          | РПД       |          |
|                        | Всего                                              | ПП       | Всего     | ПП       | Всего     | ПП       | Всего     | ПП       |
| Практические занятия   | 40                                                 | –        | 40        | –        | 40        | –        | 40        | –        |
| Самостоятельная работа | 32                                                 | –        | 32        | –        | 32        | –        | 32        | –        |
| <b>Итого часов</b>     | <b>72</b>                                          | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> | <b>72</b> | <b>–</b> |

#### 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

##### 5.1. Учебная литература \*

| № п/п | Автор(ы), составитель(и) | Заглавие                                                                     | Издательство, год, количество страниц            |
|-------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1     | Джероян Г. О.            | Тактическая подготовка боксера                                               | Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с.      |
| 2     | Оранский И. В.           | Восточные единоборства                                                       | Москва: Советский спорт, 1990. – 77, [3] с.      |
| 3     | Туманян Г. С.            | Спортивная борьба : отбор и планирование: пособие для тренеров и спортсменов | Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 143, [1] с. |

##### 5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) \*

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза ( <a href="http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic">http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic</a> ) |
| 2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно ( <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3 | Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 - бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза ( <a href="http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&amp;level=2">http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&amp;level=2</a> )                                                                                    |

##### 5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

|   |                                                                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Стандартный офисный пакет<br>Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций. |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

#### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

**ОСНАЩЕНИЕ:**

Спортивное сооружение, имеющее несколько залов: универсальный игровой зал, гимнастический зал, зал аэробики, тренажерный зал - со спортивным инвентарем и с необходимой инфраструктурой, включающей в себя в т.ч. раздевалки,

душевые, помещения для хранения спортивного инвентаря.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

**ОСНАЩЕНИЕ:**

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

**ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

При изучении дисциплины "Спортивные единоборства" студентам необходимо обращать внимание на предлагаемые методические рекомендации:

- \* постоянно и систематически повышать уровень физической подготовленности;
- \* в условиях учебного процесса развивать уровень координационных способностей;
- \* овладевать методикой проведения занятий по единоборствам;
- \* развивать и формировать культуру движений;
- \* качественно выполнять домашние задания в рамках самостоятельной работы.

Весь материал, рекомендуемый для изучения, разбит на две части. В первой части рассматриваются основные положения дисциплины, основные структурные характеристики ее разделов. Данная часть осваивается большей частью в ходе практических занятий, а также самостоятельной работы студентов. Вторая часть учебного материала – теоретические аспекты дисциплины «Единоборства», – учебным планом отводится на самостоятельное изучение. Вопросы, рекомендованные к самостоятельному изучению, обычно не рассматриваются во время практических занятий или рассматриваются кратко. Однако знание их необходимо для формирования соответствующих компетенций. Кроме того, материал, выносимый на самостоятельное рассмотрение, расширяет кругозор обучающихся, повышает их эрудированность.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

*Полянский Владимир Сергеевич, доцент кафедры спортивных дисциплин и высшего спортивного мастерства*

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Спортивные единоборства**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная