

Документ подписан министром образования и высшего образования Российской Федерации
Информация о владельце:
ФИО: Смышнов Константин Михайлович
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта
Дата подписания: 18.06.2026 12:44:38
Уникальный программный ключ:
929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca5a4df

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент
Смышнов К.М.

—

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Единоборства

Направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>	
Направленность (профиль)	<u>Спортивная тренировка</u>	
Год начала обучения	<u>2026</u>	
Форма обучения	<u>очная</u>	<u>заочная</u>
Реализуется в семестре	<u>6</u>	<u>5</u>

Разработано

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
спорта, эксперт кафедры теории и
методики спорта
Зубенко В.И.

Ставрополь 2026

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Единоборства» является формирование профессиональных компетенций реализации программы по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями образовательных стандартов будущими бакалаврами по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Задачи дисциплины:

1. сформировать технические и тактические навыки единоборств и умение применять их в схватке, а также обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;
2. сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования единоборств в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной и судейской);
3. овладеть терминологией единоборств, сформировать навыки объяснения технических и тактических приемов и их назначения;
4. сформировать умения определения ошибок в процессе освоения технических приемов и навыков их исправления;
5. сформировать умение разрабатывать программы обучения технических приемов единоборств;
6. сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Единоборства» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.02.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

5.1 Наименование компетенций

Код Формулировка	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ИД-1 _{ПК-1} Демонстрирует знания документов планирования и учета, методов контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом	В полном объеме владеет знаниями о планировании, учете и контроле тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки единоборцев
	ИД-2 _{ПК-1} Осуществляет оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса	В полном объеме сформированы умения осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки единоборцев
	ИД-3 _{ПК-1} На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию и прогнозирование учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки	В полном объеме сформированы навыки осуществления планирования, учета и контроля тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки единоборцев

ПК-3 Способен осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проводить восстановительные мероприятия	ИД-1 _{ПК-3} Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.	В полном объеме владеет знаниями и терминологией о способах осуществления профилактики травматизма с учетом специфики единоборств и проведении восстановительных мероприятий
	ИД-2 _{ПК-3} Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности	В полном объеме сформированы умения осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия
	ИД-3 _{ПК-3} Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов	В полном объеме сформированы навыки осуществления профилактики травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий: всего: 3 з.е., 108 акд.ч.	ОФО, в акд. часах	ОЗФО в акд. часах
Контактная работа:	56	8
Лекции/из них практическая подготовка	14	2
Лабораторных работ/из них практическая подготовка		
Практических занятий/из них практическая подготовка	42/2	6
Самостоятельная работа	52	100
Формы контроля		
Зачет	+	+

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				заочная форма				Формы текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
			6 семестр				5 семестр				
1	Обучение технике единоборств СФФ: Простейшие формы борьбы. СФП: а) упражнение для укрепления моста; б) упражнение в упоре головой в ковер; в) упражнение с партнером, с отягощением; г)	ПК-1 ПК-3		2		2				6	Тестирование

	имитационные упражнения.										
2	Техника единоборств: Изучение технических приемов в стойке; Изучение стоек и перемещений борца; Варианты различных захватов и освобождение от них;	ПК-1 ПК-3		2		2		2		6	Тестирование
3	Техника единоборств. Изучение технических приемов в стойке: Совершенствование стоек и перемещений борца; Совершенствование захватов и освобождение от них. Изучение технических приемов в партере: Изучение переводов в партер; в различных вариантах; Изучение нырков под руку; приёмов с захватами туловища, ног противника руками, с отрывом от ковра; Изучение тактики защиты: защита и контрприемы.	ПК-1 ПК-3		2		2				6	Тестирование
4	Техника единоборств. Изучение технических приемов в партере: Совершенствование переводов в партер и приёмов с захватами туловища, ног противника руками. Изучение сваливаний сбиванием. Изучение сваливаний скручиванием.	ПК-1 ПК-3	2	2		2		2		6	Тестирование
5	Техника единоборств. Изучение технических приемов в партере. Совершенствования технико – тактических действий в стойке, в партере. Совершенствование бросков наклоном, бросков поворотом. Совершенствование контрприемов и приемов защиты. Изучение бросков подворотом: «Кочерга», «За спину», через бедро.	ПК-1 ПК-3		2		2				6	Тестирование

6	Технико – тактических действия в стойке, в партере. Броски подворотом в «обоюдных захватах». Изучение комбинаций: переводы вращением (вертушки) захватом туловища, ног (ноги); вертушка – обратная вертушка.	ПК-1 ПК-3		2		2		2		6	Тестирование
7	Тактика единоборств. Изучение бросков прогибом; Совершенствование страховки при броске прогибом. Изучение тактики защиты: защита и контрприемы.	ПК-1 ПК-3	2	2		2				6	Тестирование
8	Тактика единоборств. Учебные схватки, спарринги, практика судейства. Учебно-тренировочные поединки. Контрольное судейство. Совершенствование комбинаций: прием – защита – прием.	ПК-1 ПК-3		2		2				6	Тестирование
9	Тактика единоборств. Учебные схватки, спарринги, практика судейства. Совершенствование бросков прогибом. Совершенствование переворотов перекатом, защит от них, контрприемов.	ПК-1 ПК-3		2		2				6	Тестирование
10	Тактика единоборств Изучение техники борьбы в партере: переворот рычагом, захватом рук сбоку. Изучение техники переворотов захватом руки и дальнего бедра, снизу – спереди - сбоку, скрещенных голеней. Совершенствование тактики защиты: защита и контрприемы. Изучение переворотов забеганием	ПК-1 ПК-3	2	2		2				6	Тестирование
11	Методика обучения техники единоборств. Изучение переворотов с захватом шеи из-под плеча. Совершенствование	ПК-1 ПК-3	2	2		2				6	Тестирование

	техники выполнения переворотов ключом и предплечьем на шее. Изучение переворота забеганием с ключом и захватом дальней голени.										
12	Методика обучения тактики единоборств. Выход из опасного положения. Подготовка нападения. Удержание соперника.	ПК-1 ПК-3	2	2		2	2			6	Тестирование
13	Правила соревнований. Применение комбинаций: прием – защита – прием. Изучение переворотов накатом.	ПК-1 ПК-3	2	2		2				4	Тестирование
14	Правила соревнований. Тренировочные поединки в партере, со сменой позиций (4 : 1); (6 : 1); (8 : 1).	ПК-1 ПК-3	2	2						4	Тестирование
15	Защита и контрприемы. Тренировочная схватка. Совершенствование изученных приёмов сваливания.	ПК-1 ПК-3		2		2				4	Тестирование
16	Методика изучения бросков: Изучение бросков наклоном. Обучение броскам поворотом (через плечи). Совершенствование тактики защиты: контрприемы и защиты. Тренировочные поединки.	ПК-1 ПК-3		2		4				4	Тестирование
17	Ошибки в обучении. Определение основных ошибок и их устранение при бросках подворотом. Учебно-тренировочная схватка. Контрольное судейство.	ПК-1 ПК-3		2		4				2	Тестирование
18	Ошибки в обучении. Определение основных ошибок и их устранение при бросках через плечо. Учебно-тренировочная схватка. Контрольное судейство.	ПК-1 ПК-3		2		4				2	Тестирование
19	Построение и применение	ПК-1 ПК-3		2		4				2	Тестирование

	комбинация в защите, контрприемы: Совершенствование ранее изученных переворотов. Применение комбинаций: прием – защита – прием. Совершенствование переворотов накатом.										
20	Обучение техническим приемам: Совершенствование бросков наклоном. Обучение броскам поворотом (через плечи). Совершенствование тактики защиты: контрприемы и защиты. Тренировочные поединки.	ПК-1 ПК-3		2		4				2	Тестирование
21	Совершентсвоание технических приемов: Совершенствование переворотов с захватом шеи из-под плеча. Совершенствование техники выполнения переворотов ключом и предплечьем на шее. Совершенствование переворота забеганием с ключом и захватом дальней голени	ПК-1 ПК-3		2		4				4	Тестирование
	ИТОГО за семестр		14	42		52	2	6		100	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) История физической культуры базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
 - методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
 - типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).
- ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически заверченный раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

- 1 Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

- 1 Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрюков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с.
- 2 Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5
- 3 Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

- 1 1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Единоборства»
- 2 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Единоборства»

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

- 1 <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
- 2 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 3 <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> - Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.
- 4 http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.
- 5 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 6 <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnoj-borby.html> - Техника вольной борьбы
- 7 <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация
- 8 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 9 <https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России
- 10 <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, для демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На практических занятиях студенты демонстрируют работу выполненную в самостоятельные часы.

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Профессиональные базы данных

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -
2. // <https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России
3. <https://olympic.kz/ru/page/mok/> /международный олимпийский комитет
4. <https://www.rsbi.ru/> Всероссийская федерация единоборств

Перечень программного обеспечения:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	1	Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: переносной ноутбук, проектор, доска. Учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, соответствующих рабочим программам дисциплин
Практические занятия	1	борцовский ковер, покрывало для борцовского ковра, боксерская груша, маты (10 шт.)
Самостоятельная работа	1	Помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а так же в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.