

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Рабочая программа

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.10 Единоборства»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

«Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура»

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск 2026

2249817

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.10 Единоборства» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 6 от "04" февраля 2026г.

© Морозов В.О., 2026
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование комплекса знаний, умений и навыков в области единоборств, осознанного отношения к занятиям спортивными единоборствами, а так же формирование правовой грамотности будущего учителя безопасности жизнедеятельности и физической культуры как важной составляющей его профессиональной компетентности.

Задачами дисциплины являются:

- освоение профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения двигательным действиям в различных видах единоборств;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту в области единоборств;
- изучение законодательства Российской Федерации и федеральных целевых программ в области обеспечения безопасности личности, общества и государства в естественной, техногенной и социальной сферах жизнедеятельности;
- ознакомление студентов с методами и способами самообороны, применение в целях обеспечения личной безопасности;
- ознакомление студентов с правовыми основами самообороны (самозащиты) в соответствии со статьями Уголовного кодекса;
- формирование у студентов навыков самообороны в ситуациях, представляющих опасность для жизни и общества.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.12 Физическая культура и спорт, Б1.Д.Б.23 Теория и методика обучения физической культуре*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<u>Знать:</u> - организацию, проведение, элементарные правила соревнований по единоборствам. <u>Уметь:</u> - подбирать и применять методы и средства для обучения технике единоборств. <u>Владеть:</u> - техникой приемами и тактикой различных видов единоборств, комплексом упражнений для обработки навыков самозащиты; - методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	9 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	60,25	60,25
Лекции (Л)	30	30
Практические занятия (ПЗ)	30	30
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	83,75	83,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	44	44
- подготовка к практическим занятиям;	36	36
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	3,75	3,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	114	30			84
2	Практический раздел	30		30		
	Итого:	144	30	30		84
	Всего:	144	30	30		84

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	9 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	20,25	20,25
Лекции (Л)	10	10
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	123,75	123,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	88	88
- подготовка к практическим занятиям;	28	28
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	7,75	7,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	72	10			62
2	Практический раздел	72		10		62
	Итого:	144	10	10		124
	Всего:	144	10	10		124

4.2 Содержание разделов дисциплины

1. Теоретический раздел

Введение Основные понятия, термины и определения. Самооборона: цели и задачи
 Общие основы подготовки к самообороне Общая подготовка. Морально-психологическая подготовка. Потенциально опасные ситуации. Контроль и самоконтроль на занятиях единоборствами.
 Теория защиты и нападения Самооборона в соответствии со статьями Уголовного кодекса.
 Оружие и самооборона. Предупреждение опасности. Основы техники единоборств на примере самообороны.

2. Практический раздел

Практическая самооборона. Правила соревнований по борьбе (по выбору студента). Жизненно важные органы и болевые точки. Использование болевых точек при самообороне. Самостраховка при падении. Поведение падающего. Поведение в потенциально-опасных ситуациях. Тактика поведения заложника. Предупреждение травматизма на занятиях единоборствами. Защита от захватов От захвата рук, ног, тела спереди. От захвата рук, ног, тела сзади. Защитная стойка. Положение готовности. Защита на земле. Защита из положения; опрокидывания на спину. Защита от прямого бокового ударов. Удары рукой, локтем, при самообороне от нападения. Удары стопой, коленом, бедром, при самообороне от нападения. Удары головой (лобной частью боковой и затылочной областей). Отработка ударов ногами, руками, головой.

4.3 Практические занятия (семинары)

а) очная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-5	2	Практическая самооборона.	10
6-15	2	Защита от захватов.	20
		Итого:	30

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	2	Практическая самооборона.	4
3-5	2	Защита от захватов.	6
		Итого:	10

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Меркурьев, В. В. Необходимая оборона: учебник для вузов / В. В. Меркурьев, И. А. Тараканов. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19821-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581507>

2. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение комплекса ГТО: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16628-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582149>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587989>

5.1 Дополнительная литература

1. Литвинов, С. А. Каратэ : учебник для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598880>

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585482>

5.2 Интернет-ресурсы

1. Министерство образования Оренбургской области - minobr.orb.ru
2. Министерство спорта Российской Федерации - minsport.gov.ru
3. Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>
4. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
5. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения всех видов учебных занятий предназначены специализированные аудитории, компьютерный класс, оборудованные средствами оргтехники, персональными компьютерами. Установлено лицензионное программное обеспечение и мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук, звуковые колонки).

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Спортзалы корпусов № 1,2, стадион, плавательный бассейн	Спортивный инвентарь для обучения плаванию
Учебная аудитория 2-408 -для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические)
Помещение для самостоятельной работы обучающегося, для курсового проектирования (выполнение курсовых работ) 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала ОГУ), программное обеспечение