

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

НАРЫНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. НААМАТОВА

КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ОДОБРЕНО

Начальник учебного управления

Ж.Ж.Усубалиева Ж.Ж.Усубалиева

“5” 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по академической работе

К.О.Омурова К.О.Омурова

2025 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Виды единоборств:

Направление подготовки бакалавра: Физическое воспитания.

Профиль подготовки: Физическое воспитания.

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр.

Форма обучения очная.

Нарын -2025

Рабочая программа дисциплины «Физическое воспитания» составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению подготовки 550100 «Естественнонаучное образование» утвержденного приказом МОН КР № 1578/1 от 21 сентября 2021 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Естественнонаучное образование и ФВ» от «26» 08 2025 г., протокол № 1

### Заведующий кафедрой,

к.б.н. доцент

OK

Н.И.Ибраева

Руководитель ООП,

к.б.н. доцент

OK

Н.И.Ибраева

Рассмотрена и одобрена на заседании совета факультета от

« 4 » 09 2025 г., протокол № 2

Декан,

кандидат экон.наук, доцент

A. Meel

Э.М. Исраилов

**Аннотация дисциплины:** Настоящая программа дисциплины для студентов и преподавателей курса «Физическое воспитание» содержит базовые теоретические и практические основы курса которыми должен владеть студент, обучающийся на дневном отделении университета. Программа состоит из нескольких разделов, отражающих основные аспекты программы дисциплины. В разделах содержится информация о преподавателях, название курса, время и место проведения курса, пререквизиты курса, краткое описание курса, календарно-тематический план. Кроме того, включены график практических занятий, график чтения материалов для подготовки к практическим занятиям и занятиям СРС, список основного и дополнительного материала для чтения, курса и академическому поведению, и этике.

### Общая трудоемкость дисциплины.

Цикл	Семестр	Трудоемкость (кредит)	Всего (в часах)	Объем аудиторной работы (час)			СРС проверить	Форма аттестации
				лек.	прак.	СРС.		

Цикл	Семестр	Трудоемкость (кредит)	Всего (в часах)	Объем аудиторной работы (час)			СРС пров ерить	Форма аттестации
				лек.	прак.	СРС.		
	4	3	62	32	16	3	4,8	модул ь

Рабочая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента, а также определяет содержание и виды учебных занятий и отчётности. Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и студентов направления бакалавра.

Единоборства: Что это такое? Учимся драться, становимся сильнее:

Единоборства — это разные виды боевых искусств и спорта, где дерутся два человека (иногда говорят "соперника" или "противника"). Зачем ими занимаются? Чтобы уметь защитить себя, стать сильным и ловким, побеждать на соревнованиях или просто развивать свой характер и тело.

Бокс, дзюдо, карате, борьба, самбо, ММА — это лишь некоторые примеры. Существует очень много разных стилей единоборств, у каждого своих приемов, правила и даже своя философия (то есть, особый взгляд на мир).

Раньше единоборства были нужны, чтобы защищать себя, свой дом и свою землю, а также чтобы готовить воинов к битвам. Со временем многие из них превратились в настоящий спорт со строгими правилами. Эти правила нужны, чтобы бой был честным, а спортсмены не получали серьёзных травм. Другие виды единоборств больше сосредоточены на самозащите и развитии человека — не только тела, но и духа.

Чем отличаются единоборства? Главные черты:

- Один на один: Обычно дерутся только два человека.
- Есть контакт: Спортсмены могут бить друг друга, хватать, бросать, удерживать на земле, делать болевые приёмы или душить (всё зависит от правил конкретного вида единоборств).
- Нужна техника и ум: Чтобы победить, мало быть просто сильным. Нужно хорошо знать приёмы (технику), уметь думать во время боя (тактика) и понимать, как использовать ошибки соперника.
- Есть правила: в спортивных единоборствах всегда есть чёткие правила: что можно делать, а что нельзя, как делают спортсменов по весу, сколько длится бой и как определяют победителя.
- Развивают тело: Тренировки делают человека сильнее, быстрее, выносливее, гибче. Улучшается координация движений и реакция.
- Укрепляют характер: Единоборства учат дисциплине (слушаться тренера, не пропускать тренировки), уважению (к сопернику, тренеру, правилам), умению контролировать себя, уверенности в своих силах и желанию побеждать (воле к победе).

Какие бывают единоборства? Основные группы и примеры:

Ударные единоборства (где главное – удары)

Здесь в основном используют удары руками, ногами, коленями и локтями.

- Бокс: Знаменитый спорт, где дерутся только кулаками в перчатках, бить можно только выше пояса.
- Кикбоксинг: Смесь бокса (удары руками) и ударов ногами. Есть разные виды кикбоксинга со своими правилами.
- Муай Тай (Тайский бокс): Называют "боем восьми конечностей", потому что бьют кулаками, ногами, коленями и локтями. Еще много борются в захвате стоя (это называется "клинич").
- Карате: Японское боевое искусство. Главное — сильные и точные удары руками и ногами. Есть много разных стилей (например, Сётокан, Кёкусинкай) и видов соревнований (поединки и показ техники).
- Тхэквондо: Корейское боевое искусство. Знаменито очень красивыми и сложными ударами ногами, особенно в прыжке. Это олимпийский вид спорта.
- Сават (Французский бокс): Европейский стиль. Отличается точными ударами ногами (часто в специальной обуви) и ударами рук как в боксе.
- Ушу (Саньда / Саньшоу): Боевая часть китайских искусств. Здесь есть и удары руками и ногами, и броски, и захваты.

Борцовские единоборства (где главное – борьба, захваты и броски)

Здесь главное – схватить соперника, бросить его, удержать на земле (в "партере"), сделать болевой приём (чтобы соперник сдался от боли) или удушающий приём. Удары обычно запрещены.

- Вольная борьба: Олимпийский спорт. Можно хватать за ноги, бросать и бороться на ковре, стараясь положить соперника на лопатки (это называется "туше").
- Греко-римская (Классическая) борьба: Тоже олимпийский спорт. Здесь можно бороться только верхней частью тела (выше пояса), нельзя хватать за ноги или помогать себе ногами при бросках.
- Дзюдо: Японское искусство и олимпийский спорт. Цель — красиво бросить соперника на спину, удержать его на земле, сделать болевой (только на руку) или удушающий приём.
- Самбо: Придумано в России. Спортивное самбо похоже на дзюдо, но можно делать больше болевых приёмов (и на ноги тоже). В Боевом самбо к борьбе добавляются ещё и удары.
- Бразильское джиу-джитсу (BJJ): Этот стиль специализируется на борьбе лёжа (в партере). Главное — занять выгодную позицию и заставить соперника сдаться с помощью болевого или удушающего приёма.
- Грэпплинг: Современная борьба, которая смешивает приёмы из разных стилей (вольной борьбы, дзюдо, самбо, BJJ). Часто борются без кимоно. Цель — заставить соперника сдаться.
- Сумо: Традиционная японская борьба. Очень большие борцы стараются вытолкнуть друг друга за пределы круглого ринга или заставить коснуться земли чем-то, кроме ступней.
- Борьба на поясах (Куреш, Алыш и др.): Разные виды борьбы у разных народов, где главное – держать соперника за пояс и пытаться его бросить.

Смешанные боевые искусства (MMA - Mixed Martial Arts)

Это современные виды единоборств, где смешаны приёмы и из ударных, и из борцовских стилей. Можно драться и стоя, и в захвате, и лёжа на земле.

- MMA (Смешанные боевые искусства): Очень популярный спорт, где можно использовать почти всё: бить, бороться, делать болевые и удушающие. Известные организации – UFC, Bellator.

- Панкратион: Так назывался вид борьбы и кулачного боя в Древней Греции. Сейчас это его современная спортивная версия.
- Универсальный бой: Спорт для военных и полицейских. Сначала нужно пройти полосу препятствий, метнуть нож, пострелять, а потом драться по правилам, похожим на боевое самбо.
- Рукопашный бой (Армейский рукопашный бой): Системы боя, созданные для армии и спецслужб. Часто есть и спортивные варианты, где дерутся в защите (шлем, жилет).

## Единоборства с оружием

Иногда их выделяют отдельно, но у некоторых есть и спортивные правила.

- Фехтование: Олимпийский спорт. Дерутся на гибких мечах: рапирах, шпагах или саблях.
- Кендо: Японское фехтование. Используют бамбуковые мечи (синаи) и носят специальную защитную форму.
- Историческое фехтование (HEMA): Люди изучают и пытаются восстановить старинные европейские техники боя на мечах, а потом устраивают поединки на копиях старинного оружия.

Единоборства — это больше, чем просто спорт или драка для самозащиты.

Для многих людей — это способ лучше узнать себя, научиться дисциплине, уважению, контролю над своими чувствами и умению не сдаваться перед трудностями. Они учат не только драться, но и как избежать драки, а ещё — как правильно радоваться победам и не унывать при поражениях. Так как стилей очень много, каждый может найти себе единоборство по душе и по силам.