

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбраманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.11.2023 18:29:26
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта (Б1.О.34.04)

Направление подготовки	<i>49.03.04 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
Квалификация выпускника	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2022</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5, 6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Лукина А.М.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «26» апреля 2022 г. № 29.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование знаний об основных компонентах тренировочной деятельности единоборцев, которыми являются средства, методы, принципы тренировки, тренировочный контроль, организация тренировочной деятельности, об особенностях воспитания и совершенствования физических способностей у единоборцев, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций.

1.2 Задачи дисциплины

- Изучение средств, методов, принципов и организации тренировочной деятельности единоборцев.
- Ознакомление с особенностями тренировочного контроля единоборцев.
- Изучить содержание физической подготовки единоборцев.
- Рассмотреть особенности методик воспитания и совершенствования силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости спортсменов спортивных единоборств.
- На основе полученных знаний сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки в единоборствах.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом.
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	ОПК-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<p>ОПК-4.1 Знает средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся, содержание психолого-педагогического сопровождения сферы спортивной подготовки и образования.</p> <p>ОПК-4.2 Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, определять содержание психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.</p> <p>ОПК-4.3 Владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, методикой психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.</p>
ОПК-5 Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.	ОПК-5.1 Знает особенности организации и подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации на этапах многолетней подготовки и участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.
ПК-3 Способен осуществлять подготовку спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	<p>ПК-3.1 Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования.</p> <p>ПК-3.4 Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.7 Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер»/ ОТФ:</i></p> <p>В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации</p>	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	96	96
1.1	Занятия лекционного типа	32	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	64/16	64/16
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	120/27	120/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	216	216
	<i>в зачетных единицах</i>	6	6

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 сем.	6 сем.	Всего
1	Контактная работа	10	12	22
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8

1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/2	8/2	14/4
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	98/0	96/24	194/24
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	Всего		В т.ч. в форме практической подготовки			
1	Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности единоборцев	2	4	0	8	14
2	Средства и методы тренировочной деятельности единоборцев	2	4	0	8	14
3	Система упражнений единоборцев	2	6	0	10	18
4	Биомеханические основы техники единоборств	4	6	0	10	20
5	Конструирование новых и обновление старых единиц техники	2	6	2	8	16
6	Тренировочный контроль единоборцев	2	4	2	8	14
7	Организация тренировочной деятельности единоборцев	2	2	0	8	12
8	Содержание физической подготовки единоборцев	2	2	0	8	12
9	Сила как физическое качество. Методика воспитания силы единоборцев	4	6	2	8	18
10	Скоростно-силовые качества единоборцев. Методика скоростно-силовой подготовки единоборцев	2	6	2	8	16
11	Быстрота как физическое качество. Методика воспитания быстроты единоборцев	2	4	2	8	14
12	Выносливость как физическое качество. Методика воспитания выносливости единоборцев	4	6	2	8	18
13	Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев	0	4	2	10	14
14	Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев	2	4	2	10	16

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	Всего		В т.ч. в форме практической подготовки			
<i>Семестр 5</i>						
1	Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности единоборцев	2	0	0	14	16
2	Средства и методы тренировочной деятельности единоборцев	0	2	2	14	16
3	Система упражнений единоборцев	0	0	0	14	14
4	Биомеханические основы техники единоборств	0	2	0	14	16
5	Конструирование новых и обновление старых единиц техники	2	0	0	14	16
6	Тренировочный контроль единоборцев	0	2	0	14	16
7	Организация тренировочной деятельности единоборцев	0	0	0	14	14
Итого 5 семестр:		4	6	2	98	108
<i>Семестр 6</i>						
8	Содержание физической подготовки единоборцев	2	0	0	12	14
9	Сила как физическое качество. Методика воспитания силы единоборцев	0	2	0	14	16
10	Скоростно-силовые качества единоборцев. Методика скоростно-силовой подготовки единоборцев	2	0	0	14	16
11	Быстрота как физическое качество. Методика воспитания быстроты единоборцев	0	2	0	14	16
12	Выносливость как физическое качество. Методика воспитания выносливости единоборцев	0	2	2	14	16
13	Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев	0	0	0	14	14
14	Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев	0	2	2	14	16
Итого 6 семестр:		4	8	4	96	108
Итого:		8	14	4	194	216

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	Тема «Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности единоборцев»
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Актуальность изучения тренировочной деятельности единоборцев. Объект, предмет тренировочной деятельности. Цель и задачи тренировочной деятельности. Характеристика компонентов тренировочной деятельности единоборцев.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Принципы тренировочной деятельности единоборцев. Классификация принципов. Общеподготовительные принципы единоборств.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Специфические принципы единоборств. Принцип наглядности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и

	<p>индивидуализации. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности единоборцев. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности</p> <p>Домашнее задание: Примеры реализации принципов тренировочной деятельности в избранном виде единоборств.</p>
2	<p align="center">Тема «Средства и методы тренировочной деятельности единоборцев»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Средства тренировочной деятельности единоборцев. Классификация упражнений. Общеподготовительные упражнения. Специально-физические упражнения. Соревновательные упражнения. Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства.</p> <p>Методы тренировки. Классификация методов тренировки. Словесные, наглядные, практические методы тренировки. Направленность, нагрузочность, цикличность тренировки.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Основные упражнения единоборца. Определение понятий: техника единоборств, прием, защита, техническое действие, технико-тактическое действие. Идеомоторные упражнения. Принудительные имитирующие упражнения. Упражнения со срочной информацией. Электростимулирующие упражнения. Упражнения, принудительно ограничивающие некоторые функции организма. Упражнения и способы для повышения сопротивляемости организма. Упражнения со срочной информацией.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Нагрузка – основной компонент метода тренировки. Величина нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Координационная сложность нагрузки. Динамика нагрузки. Отдых как компонент метода тренировки. Продолжительность отдыха: жесткий, оптимальный, полный. Характер отдыха: пассивный, пассивно-усиленный, активный, активно-усиленный.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Характеристика средств единоборцев. Подготовка докладов по теме «Особенности реализации методов тренировки по видам единоборств».</p>
	<p>Тема «Система упражнений единоборцев»</p>
3	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Определение понятия «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка единоборств. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений. Общая характеристика соревновательных упражнений.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Общеподготовительные упражнения (ОПУ). Координационные ОПУ. Классификация координационных ОПУ. Регламентировано-координационные ОПУ. Ситуационно-координационные ОПУ. Кондиционные ОПУ. Специально-подготовительные упражнения (СПУ). Координационные СПУ. Классификация координационных СПУ. Регламентированные и ситуационные координационные СПУ. Кондиционные СПУ. Сопряженные СПУ. Классификация сопряженных СПУ.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Классификация соревновательных упражнений. Состав индивидуальной техники единоборца. Технические элементы. Взаимные технические элементы. Технические действия. Тактические действия. Комбинации взаимных технических элементов, технических и тактических действий. Поединки: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, соревновательные. Соревнования.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Системное применение упражнений в учебно-тренировочном процессе единоборцев». Характеристика общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений единоборцев. Примеры использования упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки и для развития психологической подготовки в ИВС.</p>
4	<p>Тема «Биомеханические основы техники единоборств»</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Цель, задачи использования биомеханических основ в единоборствах. Определение понятий: «двигательное действие», «биомеханические характеристики движения», «техника спортивной единоборств». Количественные характеристики движений. Кинематические характеристики: пространственные, временные, пространственно-временные</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Динамические характеристики: инерционные, силовые, энергетические. Биомеханические критерии: общий центр масс, величина площади опоры, линия тяжести, угол устойчивости, момент устойчивости. Влияние биомеханических закономерностей на технику единоборств. Двигательные задачи и способы их решения. Условия, обеспечивающие выведение тела из равновесия.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Особенности биомеханической структуры приемов единоборств. Разделение двигательного движения по фазам. Биомеханический анализ бросков. Моделирование двигательных действий. Закономерности биомеханического моделирования техники единоборств. Физическое моделирование. Идеальная модель.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Иерархия деятельности. Схема иерархической структуры двигательной деятельности. Биомеханические основы техники. Задачи, которые решает кинезиология. Проблемы спортивной кинезиологии.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Компоненты качественного анализа моторики. Анализ спортивных двигательных ошибок. Модельные компоненты анализа. Методы спортивной кинезиологии. Двигательный навык. Стадии двигательного навыка.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: определение понятий «двигательное действие», «биомеханические характеристики движения», «техника спортивной единоборств»; Изучить биомеханическое моделирование техники единоборств. Подготовка докладов по теме «Анализ спортивных двигательных ошибок».</p>	
5	<p align="center">Тема «Конструирование новых и обновление старых единиц техники»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Цели, задачи конструирования новых и обновление старых единиц техники единоборств. Конструирование новых движений. Использование биомеханического анализа. Математическое моделирование с использованием искусственного интеллекта и приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Изменение структуры единиц техники: отказ от условий стилизации движений, дополнительное подключение мощных мышц, использование ПК и высокоскоростной камеры, варьирование временных, пространственных и силовых характеристик движения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Приспособление техники к правилам и судейству соревнований. Отказ от замедленных силовых форм движений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Интенсификация поединков. Дальнейшее совершенствование физических качеств: мощности, гибкости, выносливости.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить конструирование новых движений. Изменение структуры старых движений. Подготовка докладов по теме «Адаптация техники к правилам соревнований». Определение базовых понятий темы.</p>	
	<p align="center">Тема «Тренировочный контроль единоборцев»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Содержание тренировочного контроля: объект, предмет, задачи. Признаки тренировочного контроля. Процессуальный контроль в тренировочной деятельности. Трехмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев. Двухмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев. Качество и корректировка выполнения тренировочных программ. Оценка выполнения тренировочных нагрузок. Система критериев для регистрации нагрузок. Величина нагрузки в тренировочных поединках за микроцикл. Использование искусственного интеллекта в целях контроля эффективности тренировочной деятельности единоборцев.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Динамика состояния тренированности единоборцев. Состояния подготовленности единоборцев. Контроль за технической подготовленностью. Контроль за стратегическо-тактической подготовленностью. Контроль технической и тактической подготовленности единоборцев с использованием искусственного интеллекта и приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Контроль за физической подготовленностью. Психологический контроль. Самоконтроль. Самоконтроль за тренировочными нагрузками. Самоконтроль за состоянием готовности.</p> <p>Отборочный контроль в тренировочной деятельности. Отбор кандидатов в сборную команду. Принципы отбора. Условия отбора. Комплектование сборной команды. Факторы, влияющие на окончательное комплектование сборной команды.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Определение понятий «тренировочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Рассмотреть разновидности тренировочного контроля. Подготовка и выступление с докладами на тему «Комплектование моей сборной команды». С помощью приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis сравнить технику ударов руками выбранного вами спортсмена с «моделью спортсмена». Провести анализ, составить план подготовки.</p>	
	6	
7	<p align="center">Тема «Организация тренировочной деятельности единоборцев»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Признаки организации тренировочной деятельности: форма организации, направленность занятий, содержание учебного материала. Классификация занятий спортивной единоборств.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Урочные формы практических занятий единоборцев. Учебные, тренировочные, контрольные, соревновательные занятия. Количественный</p>	

	<p>состав занимающихся. Урочные занятия с учетом разнообразия решаемых задач.</p> <p>Неурочные формы организации тренировочной деятельности: походы, прогулки, игры, соревнования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Характеристика признаков организации тренировочной деятельности. Подготовка докладов по теме «Урочные и неурочные формы организации тренировочной деятельности». Определение базовых понятий темы.</p>
8	<p align="center">Тема «Содержание физической подготовки единоборцев»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Понятие о физических качествах. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Терминологические замечания. Классификация физических качеств по специфике энергообеспечения. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых и детей. Воспитание и совершенствование физических способностей единоборцев с помощью упражнений со срочной информацией (умные боксёрские перчатки Move It Swift, умные часы Polar, тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazerpod).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Средства и методы общей специальной физической подготовки в единоборствах. Соотношений средств общей и специальной физической подготовки от этапа обучения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: изучить особенности воспитания физических качеств у единоборцев разного возраста; определение базовых понятий темы: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость».</p>
	<p align="center">Тема «Сила как физическое качество. Методика воспитания силы единоборцев»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Определение понятия. Зависимость проявляемой силы от условий выполнения движения. Виды силы как двигательного качества. Мышечная сила и вес спортсмена. Физиологические механизмы регуляции мышечной силы. Методы воспитания силы. Выбор величины сопротивления при воспитании силы.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Аналитическое воспитание силы отдельных мышечных групп. Понятие о топографии силы. Мышцы брюшного пресса и особенности методики их тренировки. Мышцы поясничной области. Силовые упражнения в процессе физического воспитания. Силовые упражнения в системе смежных занятий.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Силовые упражнения и их выполнение. Виды силовых упражнений, их методические особенности. Оптимальный темп выполнения упражнений. Силовые упражнения в тренировочном цикле. Особенности воспитания силы единоборцев. Методика занятий, направленная преимущественно на увеличение массы мышц.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным соперником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>Основные упражнения для развития специальной силы у спортсменов ударных единоборств.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Определение степени развития силы. Инструментальные способы контроля силы. Тестирование. Способы определения общей и специальной силы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть физиологические механизмы регуляции мышечной силы. Подготовка докладов по теме «Особенности развития силы в избранном виде единоборств». Аналитический анализ подбора упражнений для развития силы единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>
10	<p align="center">Тема «Скоростно-силовые качества единоборцев. Методика скоростно-силовой подготовки единоборцев»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Определение понятия «скоростно-силовые качества». Факторы, определяющие скоростно-силовые возможности. Способы измерений скоростно-силовых возможностей. Классификация скоростно-силовых качеств. Методика скоростно-силовой подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Возможные предпосылки совершенствования скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики. Структура годичного цикла. Нагрузка и отдых как основные компоненты процесса развития скоростно-силовых качеств. Объем и интенсивность в процессе развития скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Особенности объективной оценки тренировочной нагрузки в спортивных единоборствах. Дозирование нагрузки. Тесты для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Основные средства специализирования двигательных качеств единоборца. Подбор спарринг-партнеров. Средства развития скоростно-силовых способностей в единоборствах: тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazerpod.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 23.</i> Использование и подбор упражнений из других видов спорта, позволяющих развивать скоростно-силовые качества. Методика выполнения специальных упражнений индивидуально, с партнером, на снарядах и тренажерах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики единоборцев». Классификация скоростно-силовых качеств. Примеры использования упражнений, направленных на развитие специальной скоростно-силовых качеств в избранном виде единоборств.</p>	
11	<p>Тема «Быстрота как физическое качество. Методика воспитания быстроты единоборцев»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Определение понятия. Формы проявления быстроты. Физиологические, биомеханические и морфологические основы быстроты. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания. Простые реакции. Сложные реакции.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Воспитание быстроты движений. Максимальная скорость. Основы методики воспитания быстроты. Стабилизация скорости движений. Быстрота и техническая подготовка единоборцев.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25.</i> Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: изучить физиологические, биомеханические и морфологические основы быстроты, анализ подбора упражнений для развития быстроты единоборцев, определение базовых понятий темы. Подготовка докладов по теме «Быстрота и техническая подготовка единоборцев».</p>	
	<p>Тема «Выносливость как физическое качество. Методика воспитания выносливости единоборцев»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Определение понятия. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, влияющие на развитие утомления и восстановление работоспособности. Разновидности утомления. Физиологические характеристики работ разной относительной мощности. Разновидности выносливости к мышечной работе.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Механизмы энергообеспечения и критерии выносливости. Аэробная и анаэробная производительность спортсмена. Общая выносливость. Абсолютные и парциальные показатели выносливости. Специальная выносливость. Скорость и выносливость.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26.</i> Критерии и компоненты нагрузок при воспитании выносливости. Методы воспитания аэробных возможностей. Методика воспитания аэробных возможностей. Сочетание развития аэробных и анаэробных возможностей. Повышение устойчивости к неблагоприятным сдвигам внутренней среды. Дыхание и выносливость.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</i> Методика воспитания специальных видов выносливости. Особенности воспитания выносливости в работах различной интенсивности. Особенности воспитания выносливости в работах переменной интенсивности. Особенности воспитания выносливости в упражнениях силового характера. Выносливость единоборцев и представителей других видов спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть механизмы энергообеспечения и критерии выносливости единоборцев». Подготовка докладов по теме «Факторы, влияющие на развитие утомления и восстановление работоспособности». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания выносливости единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>	
	12	<p>Тема «Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29.</i> Гибкость как физическое качество. Определение понятий «гибкость», «подвижность в суставах». Факторы, определяющие проявление гибкости. Основные разновидности гибкости. Способы измерения. Характеристика показателей гибкости. Методика воспитания гибкости. Построение подготовки. Этапы многолетнего совершенствования гибкости.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 30.</i> Рекомендуемые упражнения, основная направленность упражнений на гибкость. Рациональное чередование упражнений. Дозировка нагрузок.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p> <p><i>Самостоятельная работа</i> Определение понятий «гибкость», «подвижность в суставах», «отборочный контроль». Характеристика факторов, определяющих проявление гибкости». Подготовка и выступление с докладами на тему «Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания гибкости единоборцев.</p>
	13	

	Тема «Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев»
14	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Ловкость как физическое качество. Определение понятия. Физиологические и психологические основы ловкости. Основы методик воспитания ловкости. Характеристика методических приемов, направленных на воспитание ловкости. Использование АПК «Стабилан 2.0 в развитии и совершенствовании ловкости.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 31.</i> Способы измерения. Характеристика показателей ловкости. Построение подготовки. Этапы многолетнего совершенствования ловкости. Дозировка нагрузок.
	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Упражнение для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Характеристика показателей ловкости. Подготовка и выступление с докладами на тему «Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания ловкости единоборцев. Определение базовых понятий темы.

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	5 семестр
	Тема «Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности единоборцев»
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Актуальность изучения тренировочной деятельности единоборцев. Объект, предмет тренировочной деятельности. Цель и задачи тренировочной деятельности. Характеристика компонентов тренировочной деятельности единоборцев.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Принципы тренировочной деятельности единоборцев. Классификация принципов. Общеподготовительные принципы единоборств. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип прочности усвоения учебного материала. Принцип научности. Принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы единоборств. Классификация Р. Петрова. Принцип наглядности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности единоборцев. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. Домашнее задание: Примеры реализации принципов тренировочной деятельности в избранном виде единоборств; Характеристика специфических принципов единоборств; определение базовых понятий темы.
	Тема «Средства и методы тренировочной деятельности единоборцев»
2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Цель и задачи средств тренировочной деятельности единоборцев. Классификация упражнений. Общеподготовительные упражнения. Специально-физические упражнения. Соревновательные упражнения. Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Методы тренировки. Классификация методов тренировки. Словесные, наглядные, практические методы тренировки. Направленность, нагрузочность, цикличность тренировки. Цифровые технологии как средства и методы тренировочной деятельности единоборцев.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Основные упражнения единоборца. Определение понятий: техника единоборств, прием, защита, техническое действие, технико-тактическое действие. Изучение смысловых моделей бросков. Взаимообусловленность перемещения соперника с атакующими действиями. Основные вращения: заведение, сгибание, сбивание, разгибание. Броски руками, ногами, туловищем. Технические действия в единоборствах лежа. Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом ноги, захватом руки и шеи. Идеомоторные упражнения. Принудительные имитирующие упражнения. Упражнения со срочной информацией. Электростимулирующие упражнения. Упражнения, принудительно ограничивающие некоторые функции организма. Упражнения и способы для повышения сопротивляемости организма. Упражнения со срочной информацией (умные боксёрские перчатки Move It Swift, умные часы Polar, тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazerpod).</p> <p>Нагрузка – основной компонент метода тренировки. Величина нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Координационная сложность нагрузки. Динамика нагрузки. Отдых как компонент метода тренировки. Продолжительность отдыха: жесткий, оптимальный, полный. Характер отдыха: пассивный, пассивно-усиленный, активный, активно-усиленный.</p> <p>Домашнее задание: Характеристика средств единоборцев. Подготовка докладов по теме «Особенности реализации методов тренировки по видам единоборств». Использование цифровых технологий в ИВС.</p>
3	<p style="text-align: center;">Тема «Система упражнений единоборцев»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определение понятия «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка единоборств. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений. Общая характеристика соревновательных упражнений.</p> <p>Общеподготовительные упражнения (ОПУ). Координационные ОПУ. Классификация координационных ОПУ. Регламентировано-координационные ОПУ. Ситуационно-координационные ОПУ. Кондиционные ОПУ. Специально-подготовительные упражнения (СПУ). Координационные СПУ. Классификация координационных СПУ. Регламентированные и ситуационные координационные СПУ. Кондиционные СПУ. Сопряженные СПУ. Классификация сопряженных СПУ.</p> <p>Классификация соревновательных упражнений. Состав индивидуальной техники единоборца. Технические элементы. Взаимные технические элементы. Технические действия. Тактические действия. Комбинации взаимных технических элементов, технических и тактических действий. Поединки: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, соревновательные. Соревнования.</p> <p>Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Системное применение упражнений в учебно-тренировочном процессе единоборцев». Характеристика общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений единоборцев. Примеры использования упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки и для развития психологической подготовки в ИВС.</p>
4	<p style="text-align: center;">Тема «Биомеханические основы техники единоборств»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Цель, задачи использования биомеханических основ в единоборствах. Определение понятий: «двигательное действие», «биомеханические характеристики движения», «техника спортивной единоборств». Количественные характеристики движений. Кинематические характеристики: пространственные, временные, пространственно-временные. Динамические характеристики: инерционные, силовые, энергетические. Биомеханические критерии: общий центр масс, величина площади опоры, линия тяжести, угол устойчивости, момент устойчивости. Влияние биомеханических закономерностей на технику единоборств. Двигательные задачи и способы их решения. Условия, обеспечивающие выведение тела из равновесия.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Особенности биомеханической структуры приемов единоборств. Разделение двигательного движения по фазам. Биомеханический анализ бросков. Моделирование двигательных действий. Закономерности биомеханического моделирования техники единоборств. Физическое моделирование. Идеальная модель.</p> <p>Иерархия деятельности. Схема иерархической структуры двигательной деятельности. Биомеханические основы техники. Задачи, которые решает кинезиология. Проблемы спортивной кинезиологии.</p> <p>Компоненты качественного анализа моторики. Анализ спортивных двигательных ошибок. Модельные компоненты анализа. Методы спортивной кинезиологии. Двигательный навык. Стадии двигательного навыка.</p> <p>Домашнее задание: определение понятий «двигательное действие», «биомеханические характеристики движения», «техника спортивной единоборств»; Изучить биомеханическое моделирование техники единоборств. Подготовка докладов по теме «Анализ спортивных двигательных ошибок».</p>
	<p align="center">Тема «Конструирование новых и обновление старых единиц техники»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цели, задачи конструирования новых и обновление старых единиц техники единоборств. Конструирование новых движений. Использование биомеханического анализа. Математическое моделирование с использованием искусственного интеллекта и приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis.</p>
5	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изменение структуры единиц техники: отказ от условий стилизации движений, дополнительное подключение мощных мышц, использование ПК и высокоскоростной камеры, варьирование временных, пространственных и силовых характеристик движения.</p> <p>Приспособление техники к правилам и судейству соревнований. Отказ от замедленных силовых форм движений.</p> <p>Интенсификация поединков. Дальнейшее совершенствование физических качеств: мощности, гибкости, выносливости.</p> <p>Изучить конструирование новых движений. Изменение структуры старых движений. Подготовка докладов по теме «Адаптация техники к правилам соревнований». Определение базовых понятий темы.</p>
	<p align="center">Тема «Тренировочный контроль единоборцев»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Содержание тренировочного контроля: объект, предмет, задачи. Признаки тренировочного контроля. Процессуальный контроль в тренировочной деятельности. Трехмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев. Двухмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев.</p> <p>Качество и корректировка выполнения тренировочных программ. Оценка выполнения тренировочных нагрузок. Система критериев для регистрации нагрузок. Величина нагрузки в тренировочных поединках за микроцикл.</p> <p>Динамика состояния тренированности единоборцев. Состояния подготовленности единоборцев. Контроль за технической подготовленностью. Контроль за стратегическо-тактической подготовленностью.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью. Психологический контроль. Самоконтроль. Самоконтроль за тренировочными нагрузками. Самоконтроль за состоянием готовности.</p> <p>Отборочный контроль в тренировочной деятельности. Отбор кандидатов в сборную команду. Принципы отбора. Условия отбора. Комплектование сборной команды. Факторы, влияющие на окончательное комплектование сборной команды.</p> <p>Использование искусственного интеллекта в целях контроля эффективности тренировочной деятельности единоборцев. Контроль технической и тактической подготовленности единоборцев с использованием искусственного интеллекта и приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Определение понятий «тренировочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Рассмотреть разновидности тренировочного контроля. Подготовка и выступление с докладами на тему «Комплектование моей сборной команды». Примеры практического использования тренировочного контроля в тренерской деятельности в ИВС. С помощью приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis сравнить технику ударов руками выбранного вами спортсмена с «моделью спортсмена». Провести анализ, составить план подготовки.</p>
7	<p align="center">Тема «Организация тренировочной деятельности единоборцев»</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Признаки организации тренировочной деятельности: форма организации, направленность занятий, содержание учебного материала. Классификация занятий.</p> <p>Урочные формы практических занятий единоборцев. Учебные, тренировочные, контрольные, соревновательные занятия. Количественный состав занимающихся. Урочные занятия с учетом разнообразия решаемых задач.</p> <p>Неурочные формы организации тренировочной деятельности: походы, прогулки, игры, соревнования.</p> <p>Характеристика признаков организации тренировочной деятельности. Подготовка докладов по теме «Урочные и неурочные формы организации тренировочной деятельности». Определение базовых понятий темы.</p>
	6 семестр
	Тема «Содержание физической подготовки единоборцев»
8	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятие о физических качествах. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Терминологические замечания. Классификация физических качеств по специфике энергообеспечения. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых и детей. Воспитание и совершенствование физических способностей единоборцев с помощью упражнений со срочной информацией (умные боксёрские перчатки Move It Swift, умные часы Polar, тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazepod).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Средства и методы общей специальной физической подготовки в единоборствах. Соотношений средств общей и специальной физической подготовки от этапа обучения.</p> <p>Домашнее задание: изучить особенности воспитания физических качеств у единоборцев разного возраста; определение базовых понятий темы: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость».</p>
	Тема «Сила как физическое качество. Методика воспитания силы единоборцев»
9	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Определение понятия. Зависимость проявляемой силы от условий выполнения движения. Виды силы как двигательного качества. Мышечная сила и вес спортсмена. Физиологические механизмы регуляции мышечной силы. Методы воспитания силы. Выбор величины сопротивления при воспитании силы.</p> <p>Аналитическое воспитание силы отдельных мышечных групп. Понятие о топографии силы. Мышцы брюшного пресса и особенности методики их тренировки. Мышцы поясничной области. Силовые упражнения в процессе физического воспитания. Силовые упражнения в системе смежных занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Силовые упражнения и их выполнение. Виды силовых упражнений, их методические особенности. Оптимальный темп выполнения упражнений. Силовые упражнения в тренировочном цикле. Особенности воспитания силы единоборцев. Методика занятий, направленная преимущественно на увеличение массы мышц.</p> <p>Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным соперником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>Основные упражнения для развития специальной силы у спортсменов ударных единоборств.</p> <p>Определение степени развития силы. Инструментальные способы контроля силы. Тестирование. Способы определения общей и специальной силы.</p> <p>Рассмотреть физиологические механизмы регуляции мышечной силы. Подготовка докладов по теме «Особенности развития силы в избранном виде единоборств». Аналитический анализ подбора упражнений для развития силы единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>
	Тема «Скоростно-силовые качества единоборцев. Методика скоростно-силовой подготовки единоборцев»
10	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Определение понятия «скоростно-силовые качества». Факторы, определяющие скоростно-силовые возможности. Способы измерений скоростно-силовых возможностей. Классификация скоростно-силовых качеств. Методика скоростно-силовой подготовки.</p> <p>Возможные предпосылки совершенствования скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики. Структура годичного цикла. Нагрузка и отдых как основные компоненты процесса развития скоростно-силовых качеств. Объем и интенсивность в процессе развития скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Особенности объективной оценки тренировочной нагрузки в спортивных единоборствах. Дозирование нагрузки. Тесты для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Основные средства специализирования двигательных качеств единоборца. Подбор спарринг-партнеров.</p>

	<p>Использование и подбор упражнений из других видов спорта, позволяющих развивать скоростно-силовые качества. Методика выполнения специальных упражнений индивидуально, с партнером, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики единоборцев». Классификация скоростно-силовых качеств. Примеры использования упражнений, направленных на развитие специальной скоростно-силовых качеств в избранном виде единоборств. Средства развития скоростно-силовых способностей в единоборствах: тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazepod.</p>
11	<p>Тема «Быстрота как физическое качество. Методика воспитания быстроты единоборцев»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Определение понятия. Формы проявления быстроты. Физиологические, биомеханические и морфологические основы быстроты. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания. Простые реакции. Сложные реакции. Воспитание быстроты движений. Максимальная скорость. Основы методики воспитания быстроты. Стабилизация скорости движений. Быстрота и техническая подготовка единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p> <p>Домашнее задание: изучить физиологические, биомеханические и морфологические основы быстроты, анализ подбора упражнений для развития быстроты единоборцев, определение базовых понятий темы. Подготовка докладов по теме «Быстрота и техническая подготовка единоборцев».</p>
12	<p>Тема «Выносливость как физическое качество. Методика воспитания выносливости единоборцев»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Определение понятия. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, влияющие на развитие утомления и восстановление работоспособности. Разновидности утомления. Физиологические характеристики работ разной относительной мощности. Разновидности выносливости к мышечной работе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Механизмы энергообеспечения и критерии выносливости. Аэробная и анаэробная производительность спортсмена. Общая выносливость. Абсолютные и парциальные показатели выносливости. Специальная выносливость. Скорость и выносливость. Критерии и компоненты нагрузок при воспитании выносливости. Методы воспитания аэробных возможностей. Методика воспитания аэробных возможностей. Сочетание развития аэробных и анаэробных возможностей. Повышение устойчивости к неблагоприятным сдвигам внутренней среды. Дыхание и выносливость.</p> <p>Методика воспитания специальных видов выносливости. Особенности воспитания выносливости в работах различной интенсивности. Особенности воспитания выносливости в работах переменной интенсивности. Особенности воспитания выносливости в упражнениях силового характера. Выносливость единоборцев и представителей других видов спорта.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть.</p> <p>Рассмотреть механизмы энергообеспечения и критерии выносливости единоборцев». Подготовка докладов по теме «Факторы, влияющие на развитие утомления и восстановление работоспособности». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания выносливости единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>
13	<p>Тема «Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Гибкость как физическое качество. Определение понятий «гибкость», «подвижность в суставах». Факторы, определяющие проявление гибкости. Основные разновидности гибкости. Способы измерения. Характеристика показателей гибкости. Методика воспитания гибкости. Построение подготовки. Этапы многолетнего совершенствования гибкости.</p> <p>Рекомендуемые упражнения, основная направленность упражнений на гибкость. Рациональное чередование упражнений. Дозировка нагрузок.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p> <p>Определение понятий «гибкость», «подвижность в суставах», «отборочный контроль». Характеристика факторов, определяющих проявление гибкости». Подготовка и выступление с докладами на тему «Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания гибкости единоборцев.</p>
14	<p>Тема «Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Ловкость как физическое качество. Определение понятия. Физиологические и психологические основы ловкости. Основы методик</p>

<p>воспитания ловкости. Характеристика методических приемов, направленных на воспитание ловкости.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Способы измерения. Характеристика показателей ловкости. Построение подготовки. Этапы многолетнего совершенствования ловкости. Дозировка нагрузок. Использование АПК «Стабилан 2.0 в развитии и совершенствовании ловкости.</p> <p>Упражнение для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p>Характеристика показателей ловкости. Подготовка и выступление с докладами на тему «Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания ловкости единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Зебзеев В.В. Тренировочная деятельность и контроль подготовки борцов: учебное пособие. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2013 г. – 69 с.
2. Зебзеев В.В., Лукина А.М. Система упражнений и биомеханические основы техники спортивной борьбы: учебное пособие. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2013 г. – 109 с.
3. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011
4. Теория и методика бокса: учебник / Под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

6.1.2 Дополнительная литература

1. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, вузов физкультуры / Под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2006
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: Учеб. пособие. – Киев: «Олимпийская литература», 2004. – 224 с.
3. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
4. Туманян Г.С. и др. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч.І. – Кн. 2. «Исторические вехи развития спортивных единоборств: учебное пособие / Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. – М.: Советский спорт, 2002.
5. Литвинов С.А. Использование инновационных технологий обучения в восточных единоборствах // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 12-2. – С. 373-377
6. Сони́на, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сони́на. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань : Молодой ученый, 2022. — С. 42-46.
7. Опыт оценки специальной подготовки боксёров с помощью электронного Боксёрского мешка "Киктест-100" / С. Т. Маженов, Х. А. Бараев, Р. А. Бекембетова [и др.] // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань, 27–28 ноября 2014 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2014. – С. 269-271. – EDN UTCRON.
8. Степанов, М. Ю. Технология спортивной подготовки единоборцев - smartpower / М. Ю. Степанов, Д. А. Грачев, О. Р. Ильялов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : Материалы IX Международной научно-практической конференции, Чайковский, 01–02 апреля 2022 года / Под общей редакцией В.В. Зебзеева. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2022. – С. 133-137. – EDN OFOCPX.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish
22.	Move It Swift
23.	Polar
24.	Тренажёр с обратной связью «КИТ-70»
25.	Электронный боксёрский мешок «Кикгест-100»
26.	Интерактивный тренажёр Blazepod
27.	Hud!Technique
28.	Coach's Eeye–Videoanalysis

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	Портал открытых данных РФ [электронный ресурс]	https://data.gov.ru/
6.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность) [электронный ресурс]	https://www.antiplagiat.ru/
7.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки») [электронный ресурс]	https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/
8.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]	http://www.realkarate.ru
9.	Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]	http://martialsport.ru

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p style="text-align: center;">аудитория № 410</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 412</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки.</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 417</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p style="text-align: center;">Зал № 12</p> <p>зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1</p>	<p>1. Спортивный инвентарь, оборудование и тренажеры: боксерский ринг, татами, тренажер «Киктест-100», командная система Polar team Solution, комплект «Рыцарь» для совершенствования техники ударов, мешок боксерский, платформа для груши Green Hill, тренажер-петли TRX-PRO, груша на подвеске Best, тренажер Burn machine speed intermediate speed bag, тренажер Burn machine speed bag novice bag, тренажер МаэстроНокаут.</p>
<p style="text-align: center;">Зал № 37</p> <p>зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1</p>	<p>1. Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер.</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>