

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Федор Хайбрахматович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2025 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: Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта (Б1.О.34.05)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 6 семестр заочная: 6, 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт, курсовая работа</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 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является ознакомление обучающихся с теоретическими и методическими основами технико-тактической подготовки единоборцев, и их использования в профессиональной деятельности с различным возрастным контингентом.

### 1.2 Задачи дисциплины

- Ознакомить обучающихся с содержанием методики многолетней технической и стратегическо-тактической подготовки единоборцев.
- Изучить этапы технической и тактической подготовки в единоборствах.
- Сформировать способности обучающихся 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: Техничко-тактическая подготовка 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.

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Техничко-тактическая подготовка 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-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<b>ОПК-3.1</b> Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-3.2</b> Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>ОПК-3.3</b> Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-3 Способен осуществлять подготовку спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	<b>ПК-3.3</b> Знает основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-3.6</b> Умеет осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-3.9</b> Имеет опыт проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.
<i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер»/ ОТФ:</i> В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 сем.	Всего
1	Контактная работа	68	68
1.1	Занятия лекционного типа	24	28
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	44/10	44/10
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	76/30	76/30
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	144	144
	<i>в зачетных единицах</i>	4	4

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		6 сем.	7 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	16	20
1.1	Занятия лекционного типа	2	4	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	2/0	12/4	14/4
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	32/0	92/34	124/34
3	Промежуточная аттестация – зачёт	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	36	108	144
	<i>в зачетных единицах</i>	1	3	4

### 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	Общая характеристика технической подготовки в ИВС	2	2	0	6	10
2	Классификация технической подготовки в спортивных единоборствах	4	4	2	10	18
3	Технические действия в ИВС	4	10	2	20	34
4	Понятие о тактике и виды тактических действий	4	6	2	10	20

5	Структура тактических действий	2	6	0	10	18
6	Тактика поединка в ИВС	4	10	2	10	24
7	Тактика соревнований в ИВС	4	6	2	10	20
Итого:		24	44	10	76	144

### 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>6 семестр</i>						
1	Общая характеристика технической подготовки в ИВС	2	0	0	20	22
2	Классификация технической подготовки в спортивных единоборствах	0	2	0	12	14
Итого 6 семестр:		2	2	0	32	36
<i>7 семестр</i>						
2	Технические действия в ИВС	0	2	2	20	22
3	Понятие о тактике и виды тактических действий	4	2	0	18	22
4	Структура тактических действий	0	2	0	18	20
5	Тактика поединка в ИВС	0	2	2	18	20
6	Тактика соревнований в ИВС	0	4	0	18	22
Итого 6 семестр:		4	12	4	92	108
Итого:		6	14	4	124	144

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
	<i>Тема Общая характеристика технической подготовки в ИВС</i>
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Техника и техническая подготовка. Система приемов ИВС. Система защит. Особенности методики обучения техническим приемам в ИВС. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой ИВС. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий единоборца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Специальные упражнения при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, через бедро, прогибом; болевых приемов на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером. Способы страховки преподавателем при разучивании технических действий ИВС. Специальные упражнения партнера при выполнении ударов руками: прямой, боковой, снизу. Способы защиты от ударов руками.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Особенности методики обучения технике борьбы: захватом ног, выведением из равновесия, броски подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, зацепом голенью, зацепом стопой, обвивом, через голову, через бедро, через спину, прогибом, удержания, удушения, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, переворачивания.

	<p>Особенности методики обучения технике ударов ногами снизу, прямо. Способы защиты от ударов ногами.</p> <p>Домашнее задание: рассмотреть особенности методики обучения приемам борьбы. Рассмотреть особенности методики обучения приемам ударных единоборств. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
	<p align="center"><i>Тема Классификация технической подготовки в спортивных единоборствах</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2, 3.</i> Классификация единоборств. Классификация спортивной борьбы. Виды подготовки в спортивных единоборствах. История классифицирования. Классификация техники борьбы дзюдо по Д. Кано. Классификация техники классической борьбы по Г.В. Гончарову и Н.Н. Сорокину. Классификация техники классической борьбы по Н.М. Галковскому, А.З. Катулину, Н.Г. Чионову. Классификация техники борьбы по А.П. Купцову. Единая классификация технических действий в спортивных единоборствах по биомеханическим признакам. Классификация техники бокса по К.В. Градополову.</p>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2, 3.</i> Анализ и практическое применение классификации техники борьбы дзюдо по Д. Кано. Анализ и практическое применение классификации техники классической борьбы по Г.В. Гончарову и Н.Н. Сорокину. Анализ и практическое применение классификации техники классической борьбы по Н.М. Галковскому, А.З. Катулину, Н.Г. Чионову. Анализ и практическое применение классификации техники борьбы по А.П. Купцову. Анализ и практическое применение единой классификации технических действий в спортивных единоборствах по биомеханическим признакам и техники бокса по К.В. Градополову.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Распределение приёмов борьбы стоя и лежа по различным классификациям техники спортивной борьбы. Распределение приёмов ударной техники по различным классификациям техники спортивных единоборств. Рассмотреть характеристику координационных способностей. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
	<p align="center"><i>Тема Технические действия в ИВС</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 4, 5.</i> Разделы и задачи технической подготовки. Направленность многолетней технической подготовки единоборцев. Общая техническая подготовка. Задачи общей технической подготовки.</p> <p>Специальная техническая подготовка. Структура, динамика и направленность многолетней специальной технической подготовки. Задачи и средства специальной технической подготовки.</p>
3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4, 5, 6, 7.</i> Средства общей технической подготовки. Регламентированные и ситуационные общеподготовительных упражнений (ОПУ). Подбор ОПУ. Последовательность освоения общеподготовительных упражнений. Основы методики общей технической подготовки.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения: координационные, кондиционные и сопряженные. Этапы формирования специальной технической подготовки. Этап формирования профилирующих движений базовой техники.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, в т.ч. в форме практической подготовки) 8.</i> Техника борьбы полустоя. Полуброски. Полуприворот отбивом, полузапрокидывание подсечкой, полупрогиб отбивом стопой изнутри, полунаклонотхватом, полунаклоннабеганием, полуприворот накрыванием ногой и полузависанием вращаясь с рычагом локтя через бедро. Техника борьбы полулежа. Приемы борьбы полулежа. Ударная техника руками: джеб, кросс, хук. Ударная техника ногами: голенью сбоку, стопой сбоку, стопой прямо, коленом сбоку, коленом прямо и снизу.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Преобразование. Виды преобразования техники в ИВС. Количественное преобразование. Относительное преобразование. Качественное преобразование. Рассмотреть приемы ИВС по принципу количественного преобразования. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
	<p align="center"><i>Тема Понятие о тактике и виды тактических действий</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 6, 7.</i> Тактика. Наступательная. Оборонительная. Контратакующая. Вспомогательные формы ведения борьбы: разведка, маскировка и маневрирование. Основные тактические методы ведения борьбы: внезапность нападения, подавление противника, изматывание противника, отвлечение противника, завлечение противника в ловушки. Тактика проведения технических действий. Тактика ведения схватки. Тактика участия в соревнованиях.</p>
4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки) 9, 10, 11.</i> Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой ИВС. Ситуации и их влияние на тактику. Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализации. Тактическое мастерство. Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, эвристический метод, игровой метод. Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных специалистов. Методы контроля тактической подготовленности в ИВС и способы исправления недостатков. Тактика выполнения приемов единоборства стоя: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом). Тактика при проведении приемов и защит ИВС. Тактика выполнения приемов партера. Тактические действия в поединке. Проведение</p>

	<p>поединков на подавление, маневрирование, маскировку.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть контрприемы от бросков и ударов ИВС: захватом ног, ногами и руками, туловищем, комбинаций приемов, удержаний, удушений, болевых приемов. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Структура тактических действий</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Использование различных единиц тактики ИВС.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12, 13, 14.</i> Использование различных тактических действий. Использование неудобной тактики для соперника. Использование различных разновидностей деятельности. Базовые рывки, толчки, швунги, вращения. Действия, вынуждающие соперника ошибиться (раскрыться). Действия, направленные на подавление соперника. Действия, притупляющие бдительность соперника.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Тактическое действие. Ориентировочная часть. Аналитическое звено. Синтетическое звено. Исполнительная часть. Контрольно-корректировочная часть. Рассмотреть алгоритм действий, при помощи которых можно добиться отвлечения соперника во время поединка. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
5	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тактика поединка в ИВС</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 9, 10.</i> Тактика ведения поединка: задачи, тактический план, способы реализации: наступательная, оборонительная, контратакующая, условия реализации.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки) 15, 16, 17, 18, 19.</i> Тактика выполнения технических действий ИВС: задачи, тактика подготовки ситуации, сбивающие факторы. Применение тактических действий в зависимости от реакции соперника. Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника. Структура, ритм и темп поединка. Интерактивно-коммуникативные фрагменты. Коммуникативные фрагменты. Общий темп ведения поединка. Моторный темп. Темп принятия решений. Факторы успешности ведения поединка.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение особенностей техники и тактических действий соперника в единоборствах. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
6	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тактика соревнований в ИВС</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 11, 12.</i> Стратегическая цель. Система соревнований. Стратегическое содержание. Организация соревновательной деятельности. Тактика использования удобных ситуаций или их учета при проведении основного технического действия.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки) 20, 21, 22.</i> Структура тактической модели соревнования. Реализация тактики участия в соревнованиях. Установки единоборца на предстоящий поединок или соревнование.</p> <p>Преобразование тактических действий. Подходы к преобразованию тактических действий. Схема преобразования ориентировочной основы тактического действия.</p> <p>Определение понятия «стиль противоборства». Классификация стилей противоборства. Тактические особенности единоборцев разных стилей. Тактические показатели: дистанция, захват, стойка, арсенал приемов, атаки, результативность, интенсивность, выносливость, отдача сил, самоконтроль, масса тела.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Виды установок: «на победу», «пройти отбор к другому старту», «занять призовое место». Ориентировочная основа действия (ООД) атакующего характера. Ориентировочная основа действия (ООД) обманного характера. Ориентировочная основа действия (ООД) оборонительного характера. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
7	

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

№ темы	Содержание
	<i>6 семестр</i>
	<i>Тема Общая характеристика технической подготовки в ИВС</i>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Техника и техническая подготовка. Система приемов ИВС. Система защит. Особенности методики обучения техническим приемам в ИВС. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой ИВС. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий единоборца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники ИВС.</p> <p>Специальные упражнения при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, через бедро, прогибом; болевых приемов на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером. Способы страховки преподавателем при разучивании технических действий ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Специальные упражнения партнера при выполнении ударов руками:</p>

	<p>прямой, боковой, снизу. Способы защиты от ударов руками. Особенности методики обучения технике борьбы: захватом ног, выведением из равновесия, броски подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, зацепом голенью, зацепом стопой, обвивом, через голову, через бедро, через спину, прогибом, удержания, удушения, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, переворачивания.</p> <p>Особенности методики обучения технике ударов ногами снизу, прямо. Способы защиты от ударов ногами.</p> <p>Домашнее задание: рассмотреть особенности методики обучения приемам борьбы. Рассмотреть особенности методики обучения приемам ударных единоборств. Подготовка к экзамену. Выполнение контрольной работы.</p>
	<i>Тема Классификация технической подготовки в спортивных единоборствах</i>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Классификация единоборств. Классификация спортивной борьбы. Виды подготовки в спортивных единоборствах. История классифицирования. Классификация техники борьбы дзюдо по Д. Кано. Классификация техники классической борьбы по Г.В. Гончарову и Н.Н. Сорокину. Классификация техники классической борьбы по Н.М. Галковскому, А.З. Катулину, Н.Г. Чионову. Классификация техники борьбы по А.П. Купцову. Единая классификация технических действий в спортивных единоборствах по биомеханическим признакам. Классификация техники бокса по К.В. Градополову.</p> <p>Анализ и практическое применение классификации техники борьбы дзюдо по Д. Кано. Анализ и практическое применение классификации техники классической борьбы по Г.В. Гончарову и Н.Н. Сорокину. Анализ и практическое применение классификации техники классической борьбы по Н.М. Галковскому, А.З. Катулину, Н.Г. Чионову. Анализ и практическое применение классификации техники борьбы по А.П. Купцову. Анализ и практическое применение единой классификации технических действий в спортивных единоборствах по биомеханическим признакам и техники бокса по К.В. Градополову.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Распределение приёмов борьбы стоя и лежа по различным классификациям техники спортивной борьбы. Распределение приёмов ударной техники по различным классификациям техники спортивных единоборств. Рассмотреть характеристику координационных способностей. Подготовка к экзамену. Выполнение контрольной работы.</p>
	<i>7 семестр</i>
	<i>Тема Технические действия в ИВС</i>
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, в т.ч. в форме практической подготовки) 2.</i> Техника борьбы полустоя. Полуброски. Полупроворот отбивом, полузапрокидывание подсечкой, полупрогиб отбивом стопой изнутри, полунаклонотхватом, полунаклоннабеганием, полупроворот накрыванием ног и полузависанием вращаясь с рычагом локтя через бедро. Техника борьбы полулежа. Приемы борьбы полулежа. Ударная техника руками: джеб, кросс, хук. Ударная техника ногами: голенью сбоку, стопой сбоку, стопой прямо, коленом сбоку, коленом прямо и снизу.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разделы и задачи технической подготовки. Направленность многолетней технической подготовки единоборцев. Общая техническая подготовка. Задачи общей технической подготовки.</p> <p>Специальная техническая подготовка. Структура, динамика и направленность многолетней специальной технической подготовки. Задачи и средства специальной технической подготовки. Средства общей технической подготовки. Регламентированные и ситуационные общеподготовительных упражнений (ОПУ). Подбор ОПУ. Последовательность освоения общеподготовительных упражнений. Основы методики общей технической подготовки.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения: координационные, кондиционные и сопряженные. Этапы формирования специальной технической подготовки. Этап формирования профилирующих движений базовой техники.</p> <p>Преобразование. Виды преобразования техники в ИВС. Количественное преобразование. Относительное преобразование. Качественное преобразование. Рассмотреть приемы ИВС по принципу количественного преобразования. Подготовка к экзамену. Выполнение контрольной работы.</p>
	<i>Тема Понятие о тактике и виды тактических действий</i>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 2, 3.</i> Тактика. Наступательная. Оборонительная. Контратакующая. Вспомогательные формы ведения борьбы: разведка, маскировка и маневрирование. Основные тактические методы ведения борьбы: внезапность нападения, подавление противника, изматывание противника, отвлечение противника, завлечение противника в ловушки. Тактика проведения технических действий. Тактика ведения схватки. Тактика участия в соревнованиях.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой ИВС. Ситуации и их влияние на тактику. Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализации. Тактика выполнения приемов единоборств стоя: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).</p>

	<p>Тактика при проведении приемов и защит ИВС. Тактика выполнения приемов партера. Тактические действия в поединке. Проведение поединков на подавление, маневрирование, маскировку.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Тактическое мастерство. Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, эвристический метод, игровой метод. Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных специалистов. Методы контроля тактической подготовленности в ИВС и способы исправления недостатков.</p> <p>Рассмотреть контрприемы от бросков и ударов ИВС: захватом ног, ногами и руками, туловищем, комбинаций приемов, удержаний, удушений, болевых приемов. Подготовка к экзамену. Выполнение контрольной работы.</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Структура тактических действий</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятия) 4.</i> Использование различных тактических действий. Использование неудобной тактики для соперника. Использование различных разновидностей деятельности. Базовые рывки, толчки, швунги, вращения. Действия, вынуждающие соперника ошибиться (раскрыться). Действия, направленные на подавление соперника. Действия, притупляющие бдительность соперника.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Использование различных единиц тактики ИВС. Тактическое действие. Ориентировочная часть. Аналитическое звено. Синтетическое звено. Исполнительная часть. Контрольно-корректировочная часть. Рассмотреть алгоритм действий, при помощи которых можно добиться отвлечения соперника во время поединка. Подготовка к экзамену. Выполнение контрольной работы.</p>
6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тактика поединка в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, в т.ч. в форме практической подготовки) 5.</i> Тактика выполнения технических действий ИВС: задачи, тактика подготовки ситуации, сбивающие факторы. Применение тактических действий в зависимости от реакции соперника. Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника. Структура, ритм и темп поединка.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Интерактивно-коммуникативные фрагменты. Коммуникативные фрагменты. Общий темп ведения поединка. Моторный темп. Темп принятия решений. Факторы успешности ведения поединка. Тактика ведения поединка: задачи, тактический план, способы реализации: наступательная, оборонительная, контратакующая, условия реализации. Изучение особенностей техники и тактических действий соперника в единоборствах. Подготовка к экзамену. Выполнение контрольной работы.</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тактика соревнований в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Стратегическая цель. Система соревнований. Стратегическое содержание. Организация соревновательной деятельности. Тактика использования удобных ситуаций или их учета при проведении основного технического действия. Структура тактической модели соревнования. Реализация тактики участия в соревнованиях. Установки единоборца на предстоящий поединок или соревнование.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Преобразование тактических действий. Подходы к преобразованию тактических действий. Схема преобразования ориентировочной основы тактического действия.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Определение понятия «стиль противоборства». Классификация стилей противоборства. Тактические особенности единоборцев разных стилей. Тактические показатели: дистанция, захват, стойка, арсенал приемов, атаки, результативность, интенсивность, выносливость, отдача сил, самоконтроль, масса тела.</p> <p>Виды установок: «на победу», «пройти отбор к другому старту», «занять призовое место». Ориентировочная основа действия (ООД) атакующего характера. Ориентировочная основа действия (ООД) обманного характера. Ориентировочная основа действия (ООД) оборонительного характера. Подготовка к экзамену. Выполнение контрольной работы.</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Зебзеев В.В. Техника и тактика борьбы дзюдо: учебное пособие с грифом УМО / В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин. – Чайковский: ЧГИФК, 2014.
2. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).



3. Свищев И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учебное пособие / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. – М.: «Советский спорт», 2013. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

### 6.1.2 Дополнительная литература

4. Борьба греко-римская: Учебник для спорт. факультетов пед. институтов / Под ред. Ю.А. Шулики. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2004.

5. Греко-римская борьба: Учебник / Под ред. А.Г. Семёнова и М.В. Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005.

6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, вузов физкультуры / Под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2006.

7. Зебзеев В.В. Перспективное планирование и контроль подготовленности борцов: учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015. (электр. ресурс).

8. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера.- М.: Сов.спорт, 2006.

## 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

### 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)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
5.	Портал открытых данных РФ [электронный ресурс]	<a href="https://data.gov.ru/">https:// data.gov.ru/</a>

6.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность) [электронный ресурс]	<a href="https://www.antiplagiat.ru/">https://www.antiplagiat.ru/</a>
7.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки») [электронный ресурс]	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a>
8.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]	<a href="http://www.realkarate.ru">http://www.realkarate.ru</a>
9.	Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]	<a href="http://martialsport.ru">http://martialsport.ru</a>

### 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>
аудитория № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.
аудитория № 412 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 417 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	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.
Зал № 37 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	1. Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.