

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об электронной подписи:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 14:04:17  
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.

«24» июня 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Рукопашный бой (Б1.В.ДВ.01.01)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы Мальцев Г.С., к.п.н., ст. преподаватель

Рецензент Зебзеев В.В., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
Теории и методики единоборств**

«22» июня 2021 г., протокол № 40.

Заведующий кафедрой ТиМЕ к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Зебзеев В.В.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»**

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета \_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

# 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

## 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», знаний теоретических и методических основ использования средств рукопашного боя в педагогической деятельности с различным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по рукопашному бою.

## 1.2 Задачи дисциплины

- изучить особенности организации, обеспечения и проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий в рукопашном бое;
- ознакомить с особенностями техники и тактики, психологической и физической подготовки спортсменов рукопашного боя;
- сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки и единоборств.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Рукопашный бой» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	<b>ПК-1.1</b> Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования <b>ПК-1.2</b> Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки <b>ПК-1.3</b> Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности	<b>Знает:</b> - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта - Программу спортивной подготовки по виду спорта; - Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки; - Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации; - Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); - Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта; - Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; - Средства и методы тренировки в избранном виде спорта - Виды, содержание и технология планирования тренировочной и соревновательной деятельности - Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся. <b>Умеет:</b> - Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфики вида спорта; - Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, - Вести отчетную документацию по планированию, учету и

		<p>анализу результатов тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценивать результативность спортивной подготовки и соревновательной деятельности;</li> <li>- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- По разработке оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям;</li> <li>- Проведения педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований;</li> <li>- Определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</li> <li>- Проведения сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях;</li> <li>- Фиксировать результаты сдачи контрольных испытаний (тестов);</li> <li>- Определять уровень физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- Выявления наиболее перспективных занимающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.</li> </ul>
<p><b>ПК-3</b> Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><b>ПК-3.1</b> Знает основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки</p> <p><b>ПК-3.2</b> Умеет осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки</p> <p><b>ПК-3.3</b> Имеет опыт проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и методику тренировочной деятельности спортсменов, закономерности становления многолетнего спортивного мастерства в ИВС</li> <li>- правила, особенности судейства и соревновательной деятельности спортсменов в ИВС</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять документацию для осуществления руководства занимающихся на этапах спортивной подготовки</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования различных способов организации и управления многолетней спортивной подготовкой в ИВС</li> <li>- построения подготовки спортсменов различных этапов к участию в соревнованиях</li> </ul>
<p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i> В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Рукопашный бой» (Б1.В.ДВ.01.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору образовательной программы.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Рукопашный бой», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: «Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта», «Самбо», «Смешанные единоборства», «Физическая подготовка в избранном виде спорта», «Фитнес», «Основы тренерского мастерства», «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Профессионально-педагогическая деятельность» ..

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	34	34
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	26	26
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	38	38
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	6	6
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	66/4	66/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	История возникновения и развития рукопашного боя	ПК-1.1	2	2	4	6	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2	Основы рукопашного боя	ПК-1.1 ПК-3.1	2	2	4	6	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
3	Приемы рукопашного боя в специальных программах физической подготовки	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.3	0	6	6	6	12	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
4	Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.3	0	10	10	6	16	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
5	Планирование и контроль тренировки бойца	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1	2	4	6	8	14	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2 ПК-3.3	2	2	4	6	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>72</b>		

#### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	История возникновения и развития рукопашного боя	ПК-1.1	2	0	2	10	12	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ

2	Основы рукопашного боя	ПК-1.1 ПК-3.1	0	2	2	10	12	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
3	Приемы рукопашного боя в специальных программах физической подготовки	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.3	0	0	0	10	10	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
4	Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.3	0	0	0	10	10	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
5	Планирование и контроль тренировки бойца	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1	0	2	2	12	14	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2 ПК-3.3	0	0	0	14	14	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
<b>Итого:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия лекционного типа;</li> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разбор конкретных ситуаций;</li> <li>• работа в малых группах.</li> </ul> <p><i>ИНТ – имитационные, неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия на тренажерах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i> ПР-1 – тест, письменный ответ.</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 – бально-рейтинговая система Контроль практических умений и навыков (ПН) ПН-1 – ситуационные задачи / практический зачет</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

<i>Темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<b>Тема «История возникновения и развития рукопашного боя»</b>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение их в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов. Национальные виды борьбы и их значение для становления современных видов единоборств (вольной и греко-римской борьбы, дзюдо и самбо, бокса). Место единоборств в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладные аспекты единоборств. Совершенствование системы единоборств, поиск новых направлений ее развития. Разработка системы подготовки и проведения соревнований по спортивным единоборствам. Основные тенденции развития спортивных единоборств.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Зарождение спортивных единоборств в России. Виды спортивных единоборств. Отличительные черты рукопашного боя, отличия от других видов спортивных единоборств, прикладное значение рукопашного боя, особенности технико-тактической и физической подготовки. Развитие спортивных единоборств в России. Успехи российских бойцов на международной арене. Предпосылки возникновения рукопашного боя в России, возникновение и становление рукопашного боя как вида спорта, современные перспективы развития.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Рассмотреть отличительные черты рукопашного боя от других видов единоборств.</p>
2	<b>Тема «Основы рукопашного боя»</b>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Особенности техники выполнения приемов рукопашного боя. Подготовительные приемы: стойки, изготровки к бою, передвижения, приемы самостраховки. Приемы боя с оружием. Приемы боя с автоматом: уклады штыком, удары прикладом, магазином, сверху. Защиты подставкой автомата. Приемы боя с ножом: колющие удары, удары ножом сверху, снизу,</p>

	<p>сбоку, наотмашь. Освобождение от захватов автомата (карабина) противником.</p> <p>Техника выполнения приемов боя без оружия рукопашного боя. Удар рукой прямо. Удар ногой снизу, защиты подставкой рук. Удушения сзади. Освобождение от захватов противником шеи сзади и шеи спереди. Обезоруживание противника при уколе штыком (с уходом вправо и влево).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Основы методики обучения студентов приемам рукопашного боя. Последовательность обучения отдельному приему рукопашного боя и спортивным единоборств. Поэтапное формирование навыков в рукопашном бою.</p> <p>Особенности методики обучения студентов приемам самостраховки, приемам боя с оружием, ударам рукой и ногой и защите от них, болевым приемам в стойке, броскам, удушениям, приемам обезоруживания. Предупреждение и исправление ошибок. Совершенствование в технике выполнения приемов рукопашного боя. Методическая практика студентов в обучении приемам рукопашного боя.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть основы методики обучения студентов приемам рукопашного боя.</p>
	<p><b>Тема «Приемы рукопашного боя в специальных программах физической подготовки»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Техника и тактика восточных единоборств. Ознакомление с содержанием, основами техники и тактики каратэ, айкидо, таэквандо, ушу. Основные стойки и передвижения. Базовая техника. Удары рукой и ногой, комбинации приемов и действий, захваты, освобождения от захватов. Болевые приемы. Приемы самозащиты. Формальные комплексы (ката, пумсе, таолу и др.) Тактика применения приемов: атаки, защитно-ответные действия. Ознакомление с правилами проведения соревнований.</p> <p>Техника и тактика применения в рукопашном бою подручных средств. Применение в рукопашном бою в качестве атакующих и защитных средств палки, веревки, ремня, предметов одежды и обмундирования, их использование в бою с вооруженным и невооруженным противником.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Организация и методика проведения комплексных занятий по физической подготовке с преимущественным использованием приемов рукопашного боя. Структура комплексного занятия. Задачи, содержание и методика проведения, варианты комплексных упражнений. Материальное обеспечение занятий. Совершенствование приемов рукопашного боя. Учебные схватки. Методическая практика в проведении комплексного занятия.</p> <p>Метание ножей и подручных средств. Техника метания ножа, пехотной лопаты, топора, пластин, звездочек. Способы держания, способы метания. Особенности организации и методики обучения метаниям. Методическая практика в обучении способам метания ножей и подручных средств.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Методика проведения утренней физической зарядки с использованием приемов рукопашного боя. Комплексы приемов рукопашного боя (без оружия, с автоматом, с пехотной лопатой, с ножом). Техника и тактика ведения рукопашного боя в полевых и нестандартных условиях. Задачи, содержание и методика проведения попутной физической тренировки при передвижении подразделений к местам занятий в ходе практических занятий по боевой подготовке, при возвращении с занятий. Особенности организации и проведения попутной физической тренировки. Приемы рукопашного боя в ходе поставленных тактических задач. Техника выполнения приемов рукопашного боя в узких проходах, траншеях, на узкой опоре, на высоте, в воде, в лесу, в помещении. Особенности методики обучения. Методическая практика студентов в обучении технике и тактике ведения рукопашного боя в полевых и нестандартных условиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Рассмотреть содержание проведения утренней физической зарядки.</p>
3	<p><b>Тема «Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Особенности организации, обеспечения и проведения подготовки к рукопашному бою студентов. Учебно-тренировочные занятия – основной вид подготовки студентов к рукопашному бою. Структура занятия. Содержание занятия. Методика проведения частей занятия. Овладение навыками рукопашного боя. Формирование способности применять усвоенные навыки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Комплексная тренировка. Методическая практика в обучении и совершенствовании приемов рукопашного боя, в проведении частей занятия. Учебно-методические занятия как важная форма методической подготовки студентов. Практическая и методическая подготовленность. Методические знания, навыки и умения. Выполнение заданий и методических упражнений. Оперативный контроль. Разбор методического задания.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Совершенствование техники выполнения и методики обучения студентов приемам рукопашного боя. Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя: приемов боя с оружием, приемов боя рукой и ногой, освобождений от захватов, обезоруживания противника, болевым приемам, бросков, специальных приемов. Совершенствование методических навыков в обучении приемам и технико-тактическим действиям рукопашного боя.</p>
4	



	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Совершенствование техники рукопашного боя и методических умений в организации процесса подготовки студентов к рукопашному бою в различных формах физической подготовки. Организация и проведение со студентами практических (учебно-тренировочных, учебно-методических, инструкторско-методических и показательных) занятий по рукопашному бою.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Организация, содержание и методика проведения занятий с использованием средств рукопашного боя. Организация и проведение спортивно-массовой работы с использованием средств рукопашного боя. Организация и проведение попутной физической тренировки с использованием приемов рукопашного боя. Методическая практика студентов в проведении практических занятий.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности методики совершенствования техники выполнения приемов рукопашного боя.</p>
	<p align="center"><b>Тема «Планирование и контроль тренировки бойца»</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Общая характеристика планирования в спортивных единоборствах. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного плана на четыре года обучения в ДЮСШ. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление план-конспект занятия.</p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки бойца, его содержание и технология становления.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке бойца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. Планирование годичных и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализации задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности планирования подготовки бойца в рукопашном бое.</p>
	<p align="center"><b>Тема «Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями»</b></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания бойцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Освоение символов для регистрации технико-тактических действий бойца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс. Просмотр и последующий анализ, обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности установки бойцов перед соревнованиями.</p>

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

Темы	Содержание
1	<p align="center"><b>Тема «История возникновения и развития рукопашного боя»</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение их в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов. Национальные виды борьбы и их значение для становления современных видов единоборств (вольной и греко-римской борьбы, дзюдо и самбо, бокса). Место единоборств в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладные аспекты единоборств. Совершенствование системы единоборств, поиск новых направлений ее развития. Разработка системы подготовки и проведения соревнований по спортивным единоборствам. Основные тенденции развития спортивных единоборств. История возникновения и развития рукопашного боя в России и в мире.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть отличительные черты рукопашного боя от других видов единоборств.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Зарождение спортивных единоборств в России. Виды спортивных единоборств. Отличительные черты рукопашного боя, отличие от других видов спортивных единоборств, прикладное значение рукопашного боя, особенности технико-тактической и физической подготовки. Развитие спортивных единоборств в России. Успехи российских бойцов на международной арене. Предпосылки возникновения рукопашного боя в России, возникновение и становление рукопашного боя как вида спорта, современные перспективы развития.</p>
2	<p align="center"><b>Тема «Основы рукопашного боя»</b></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Техника выполнения приемов рукопашного боя. Подготовительные приемы: стойки, изготровки к бою, передвижения, приемы самостраховки. Приемы боя с оружием. Приемы боя с автоматом: уколы штыком, удары прикладом, магазином, сверху. Защиты подставкой автомата. Приемы боя с ножом: колющие удары, удары ножом сверху, снизу, сбоку, наотмашь. Освобождение от захватов автомата (карабина) противником.</p> <p>Техника выполнения приемов боя без оружия рукопашного боя. Удар рукой прямо. Удар ногой снизу, защиты подставкой рук. Удушения сзади. Освобождение от захватов противником шеи сзади и шеи спереди. Обезоруживание противника при уколе штыком (с уходом вправо и влево).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть основы методики обучения студентов приемам рукопашного боя.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Основы методики обучения студентов приемам рукопашного боя. Последовательность обучения отдельному приему рукопашного боя и спортивных единоборств. Поэтапное формирование навыков в рукопашном бою.</p> <p>Особенности методики обучения студентов приемам самостраховки, приемам боя с оружием, ударам рукой и ногой и защите от них, болевым приемам в стойке, броскам, удушениям, приемам обезоруживания. Предупреждение и исправление ошибок. Совершенствование в технике выполнения приемов рукопашного боя. Методическая практика студентов в обучении приемам рукопашного боя.</p>
3	<p align="center"><b>Тема «Приемы рукопашного боя в специальных программах физической подготовки»</b></p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотрение вопросов по темам: Техника и тактика восточных единоборств. Ознакомление с содержанием, основами техники и тактики каратэ, айкидо, таэквандо, ушу. Основные стойки и передвижения. Базовая техника. Удары рукой и ногой, комбинации приемов и действий, захваты, освобождения от захватов. Болевые приемы. Приемы самозащиты. Формальные комплексы (ката, пумсе, таолу и др.) Тактика применения приемов: атаки, защитно-ответные действия. Ознакомление с правилами проведения соревнований.</p> <p>Техника и тактика применения в рукопашном бою подручных средств. Применение в рукопашном бою в качестве атакующих и защитных средств палки, веревки, ремня, предметов одежды и обмундирования, их использование в бою с вооруженным и невооруженным противником. Метание ножей и подручных средств. Техника метания ножа, пехотной лопаты, топора, пластин, звездочек. Способы держания, способы метания. Особенности организации и методики обучения метаниям.</p> <p>Организация и методика проведения комплексных занятий по физической подготовке с преимущественным использованием приемов рукопашного боя. Структура комплексного занятия. Задачи, содержание и методика проведения, варианты комплексных упражнений. Материальное обеспечение занятий. Совершенствование приемов рукопашного боя. Учебные схватки. Методическая практика в проведении комплексного занятия.</p> <p>Методика проведения утренней физической зарядки с использованием приемов рукопашного боя. Комплексы приемов рукопашного боя (без оружия, с автоматом, с пехотной лопатой, с ножом). Приемы рукопашного боя в ходе поставленных тактических задач. Особенности методики обучения. Методическая практика студентов в обучении технике и тактике ведения рукопашного боя в полевых и нестандартных условиях.</p>
4	<p align="center"><b>Тема «Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя»</b></p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотрение вопросов по темам: Особенности организации, обеспечения и проведения подготовки к рукопашному бою студентов. Учебно-тренировочные занятия – основной вид подготовки студентов к рукопашному бою. Структура занятия. Содержание занятия. Методика проведения частей занятия. Овладение навыками рукопашного боя. Формирование способности применять усвоенные навыки.</p> <p>Комплексная тренировка. Методическая практика в обучении и совершенствовании приемов рукопашного боя, в проведении частей занятия. Учебно-методические занятия как важная форма методической подготовки студентов. Практическая и методическая подготовленность. Методические знания, навыки и умения. Выполнение заданий и методических упражнений. Оперативный контроль. Разбор методического задания.</p> <p>Совершенствование техники выполнения и методики обучения студентов приемам рукопашного боя. Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя: приемов боя с оружием, приемов боя рукой и ногой, освобождений от захватов, обезоруживания противника, болевых приемов, бросков, специальных приемов. Совершенствование методических навыков в обучении приемам и технико-тактическим действиям рукопашного боя.</p> <p>Совершенствование техники рукопашного боя и методических умений в организации процесса подготовки студентов к рукопашному бою в различных формах физической подготовки. Организация и проведение со студентами практических (учебно-тренировочных, учебно-методических, инструкторско-методических и показательных) занятий по рукопашному бою.</p> <p>Организация, содержание и методика проведения занятий с использованием средств рукопашного боя. Организация и проведение спортивно-массовой работы с использованием средств рукопашного боя. Организация и проведение попутной физической тренировки с использованием приемов рукопашного боя. Методическая практика студентов в проведении практических занятий.</p>
5	<p style="text-align: center;"><b>Тема «Планирование и контроль тренировки бойца»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 2. Общая характеристика планирования в спортивных единоборствах. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного плана на четыре года обучения в ДЮСШ. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление план-конспект занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотрение вопросов по темам: Особенности планирования подготовки бойца в рукопашном бое. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки бойца, его содержание и технология становления.</p> <p>Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке бойца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. Планирование годичных и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализации задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.</p>
6	<p style="text-align: center;"><b>Тема «Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотрение вопросов по темам: Особенности установок бойцам перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания бойцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p> <p>Освоение символов для регистрации технико-тактических действий бойца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс. Просмотр и последующий анализ, обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:  
- зачёт в 5 семестре.

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

### *Рейтинговая система дисциплины*

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
История возникновения и развития рукопашного боя	10	10	30
Основы рукопашного боя		10	
Приемы рукопашного боя в специальных программах физической подготовки		10	
Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя		10	
Планирование и контроль тренировки бойца		10	
Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями		10	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

### 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:  
- зачёт в 5 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя: практическое пособие. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2008.
2. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою: практическое пособие. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008.
3. Кадочников А.А. Рукопашный бой как личная техника безопасности: практическое пособие. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008.
4. Кадочников А.А. Школа армейского рукопашного боя: учебник. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008.
5. Травников А.И. Боевое карате и рукопашный бой. Тренинг-интенсив. По системе спецназа КГБ / Травников А.И. – М.: АСТ, 2008.
6. Травников А.И. Большая книга удушающих приемов. Незаменимое руководство для бойцов спецназа / Травников А.И. – М.: АСТ, 2010.
7. Травников А.И. Полный курс боевых приёмов без оружия по системе спецназа КГБ / Травников А.И. – М.: АСТ, 2008.
8. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учебное пособие - Минск: Вышэйшая школа, 2014. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

### *Дополнительная литература*

9. Авилов В.И. Рукопашная подготовка правоохранительных органов / Авилов В.И. – М.: Профит Стайл, 2011.
10. Авилов В.И. Сибирский кулак. Рукопашный бой с оружием / Авилов В.И. – М.: Профит Стайл, 2011.
11. Алексеев К. Запрещенные приемы самообороны / Алексеев К. – М.: АСТ, 2010.
12. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск / Сост. Вельмякин В.Н. – Рязань, 1993.
13. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов: учебное пособие - М.: Московский государственный строительный университет, 2012. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
14. Левицкий А.Г. и др. Самозащита: оборона от нападения: учеб.-метод. пособие / Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. – СПб.: СПбГУФК, 2008. (электр. ресурс).
15. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства: учебно-метод. пособие. – Ростов – на –Дону: «Феникс», 2004.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition

11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

## 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт № 6900/20 от 06.07.2020 г., лицензия продлевается ежегодно.

## 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>
- Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки по неолимпийским видам спорта») [электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27867/>
- Официальный сайт общероссийской общественной организации «федерация рукопашного боя» [электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://rffrb.ru/>
- Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.realkarate.ru>
- Интернет-сайт «Боевой дух: все о боевых искусствах мира» [электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.battlespirit.ru>
- Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://martialsport.ru>

## 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 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	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы,

<p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<p>стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>Зал № 12</p> <p>зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>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>Зал № 37</p> <p>зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1</p>	<p>1. Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер.</p>
<p>аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>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>

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.