

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об электронной подписи:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.11.2023 18:29:41
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

Рукопашный бой (Б1.В.ДВ.01.01)

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: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>Зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Мальцев Г.С., к.п.н.,
доцент

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 у бакалавров 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

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

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

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство	ПК-4.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ПК-4.5. Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность; ПК-4.7. Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта.
<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	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/24	24/24

2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	8	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/6	6/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	64/4	64/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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	История возникновения и развития рукопашного боя	4	0	0	6	10
2	Основы рукопашного боя	0	6	6	6	12
3	Приемы рукопашного боя в специальных программах физической подготовки	0	8	8	6	14
4	Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя	0	8	8	6	14
5	Планирование и контроль тренировки бойца	4	2	2	6	12
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	4	0	0	6	10
Итого:		12	24	24	36	72

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			
1	История возникновения и развития рукопашного боя	2	0	0	8	10
2	Основы рукопашного боя	0	2	2	10	12
3	Приемы рукопашного боя в специальных программах физической подготовки	0	2	2	12	14
4	Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя	0	2	2	12	14
5	Планирование и контроль тренировки бойца	0	0	0	12	12
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	0	0	0	10	10
Итого:		2	6	6	64	72

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 «История возникновения и развития рукопашного боя»
	<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.
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Рассмотреть отличительные черты рукопашного боя от других видов единоборств.

	Тема «Основы рукопашного боя»
2	<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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Основы методики обучения студентов приемам рукопашного боя. Последовательность обучения отдельному приему рукопашного боя и спортивных единоборств. Поэтапное формирование навыков в рукопашном бою.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> 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>
	Тема «Приемы рукопашного боя в специальных программах физической подготовки»
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</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><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> 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>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 курсантов в обучении способам метания ножей и подручных средств.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</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><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</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> Рассмотреть содержание проведения утренней физической зарядки.</p>

4	<p align="center">Тема «Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя»</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</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) 9.</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) 10.</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, болевых приемов, бросков, специальных приемов. Совершенствование методических навыков в обучении приемам и технико-тактическим действиям рукопашного боя.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</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>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>
5	<p align="center">Тема «Планирование и контроль тренировки бойца»</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>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</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 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>Тема «Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</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>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</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>

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

Темы	Содержание
	<p>Тема «История возникновения и развития рукопашного боя»</p>
1	<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>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: 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>
	<p>Тема «Основы рукопашного боя»</p>
2	<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: уклады 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</p>

	<p>спортивных единоборств. Поэтапное формирование навыков в рукопашном бою.</p> <p>Особенности методики обучения студентов приемам самообороны, 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>Тема «Приемы рукопашного боя в специальных программах физической подготовки»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Техника и тактика восточных единоборств. Ознакомление с содержанием, основами техники и тактики каратэ, айкидо, таэквондо, 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>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Рассмотреть содержание проведения утренней физической зарядки.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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 курсантов в обучении способам метания ножей и подручных средств.</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). 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>
4	<p>Тема «Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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>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>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности методики совершенствования техники выполнения приемов рукопашного боя.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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,</p>

специальных приемов. Совершенствование методических навыков в обучении приемам и технико-тактическим действиям рукопашного боя.

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.

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.

Тема «Планирование и контроль тренировки бойца»

Самостоятельная работа. Рассмотреть особенности планирования подготовки бойца в рукопашном бое.

Рассмотрение вопросов по темам: 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.

5

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) годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки бойца, его содержание и технология становления.

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 годовых 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.

Тема «Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями»

Самостоятельная работа. Рассмотреть особенности установки бойцов перед соревнованиями.

6

Рассмотрение вопросов по темам: 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.

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.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Кадочников А.А. Рукопашный бой как личная техника безопасности: практическое пособие. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008.
2. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учебное пособие - Минск: Вышэйшая школа, 2014. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

6.1.2 Дополнительная литература

3. Авилов В.И. Рукопашная подготовка правоохранительных органов / Авилов В.И. – М.: Профит Стайл, 2011.
4. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов: учебное пособие - М.: Московский государственный строительный университет, 2012. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
5. 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).
6. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства: учебно-метод. пособие. – Ростов – на –Дону: «Феникс», 2004.

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

	<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
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.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/window
5.	Библиотека международной спортивной информации	http://bmsi.ru/
6.	Портал открытых данных РФ	https://data.gov.ru/
7.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность)	https://www.antiplagiat.ru/
8.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки»)	https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/
9.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru»	http://www.realkarate.ru
10.	Интернет-сайт «Все о единоборствах»	http://martialsport.ru
11.	Официальный сайт Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации "Всероссийская федерация рукопашного боя"	https://rffrb.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>
аудитория № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	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	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки).
аудитория № 417 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (интерактивная доска, проектор, ноутбук).
Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	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>Зал № 37 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>Компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет» с доступом в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>