

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

Смешанные единоборства (Б1.В.ДВ.02.02)

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: 7 семестр заочная: 7, 8 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 обучающихся знаний теоретических и методических основ использования средств смешанных единоборств в педагогической деятельности с различным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по смешанным единоборствам.

1.2 Задачи дисциплины

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

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Смешанные единоборства» 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 «Смешанные единоборства» 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	
		7 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
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.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	2	6	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	6/6	6/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	34/0	30/4	64/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	36	36	72
	<i>в зачетных единицах</i>	1	1	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 смешанных единоборств	2	2	2	6	10
2	Основы смешанных единоборств	2	2	2	6	10
3	Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах	2	6	6	6	14
4	Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств	2	8	8	6	16
5	Планирование и контроль тренировки бойца	2	4	4	6	12
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	2	2	2	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			
<i>7 семестр</i>						
1	История возникновения и развития смешанных единоборств	2	0	0	8	10
2	Основы смешанных единоборств	0	0	0	12	12
3	Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах	0	0	0	14	14
Итого 7 семестр:		2	0	0	34	36
<i>8 семестр</i>						
4	Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств	0	4	4	10	14
5	Планирование и контроль тренировки бойца	0	2	2	10	12
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	0	0	0	10	10
Итого 8 семестр:		0	6	6	30	36
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.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
1	Тема «История возникновения и развития смешанных единоборств»
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Смешанные единоборства (боевые искусства) (также ММА — от англ. Mixed martial arts) — боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlecade, одной из ранних организаций ММА и впоследствии нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах. Место смешанных единоборств в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладные аспекты смешанных единоборств. Совершенствование системы смешанных единоборств, поиск новых направлений ее развития. Разработка системы подготовки и проведения соревнований по смешанным единоборствам. Основные тенденции развития смешанных единоборств.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Истоки ММА уходят во времена до нашей эры: ещё древние греки на первых Олимпийских играх соревновались в панкратионе. Зарождение смешанных единоборств в России. Виды смешанных единоборств. Отличительные черты смешанных единоборств, отличие от других видов спортивных единоборств, прикладное значение смешанных единоборств, особенности технико-тактической и физической подготовки. Развитие смешанных единоборств в России. Успехи российских бойцов на международной арене. Предпосылки возникновения смешанных единоборств в России, возникновение и становление смешанных единоборств, современные перспективы развития.
2	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Рассмотреть отличительные черты различных видов смешанных единоборств.
	Тема «Основы смешанных единоборств»

	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Техника выполнения приемов смешанных единоборств. Подготовительные приемы: стойки, захваты, передвижения, приемы самостраховки. Прямой удар рукой. Удар ногой снизу, защиты подставкой рук. Удушения сзади. Освобождение от захватов противником шеи сзади и шеи спереди. Игра в «пятнашки».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Последовательность обучения отдельному приему смешанных единоборств. Поэтапное формирование навыков ведения поединка.</p> <p>Особенности методики обучения студентов приемам самостраховки, различным ударам и защитой от них, болевым и удушающим приемам в партере, броскам в стойке. Предупреждение и исправление ошибок. Совершенствование в технике выполнения приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в обучении приемам смешанных единоборств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств.</p>
	<p><i>Тема «Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах»</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, силовые удары по мешку, имитация ударов с утяжелителями, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>Способы измерения выносливости. Выносливость при статической, динамической работе. Способы увеличения функциональных возможностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной). Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного). Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Способы измерения быстроты борца. Факторы, влияющие на развитие быстроты борца. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и на опережение соперника.</p> <p>Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы развития ловкости. Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: маневрирования при ударах, маневрирования в борьбе стоя и лежа, смена захватов, смена стойки, различные передвижения, обманные действия. Учебные схватки.</p>
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости. Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты, комплексы на развитие гибкости, болевые приемы.</p> <p>Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по специальной физической подготовке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Методическая практика в проведении комплексного занятия. Организация и методика проведения комплексных занятий по физической подготовке с преимущественным использованием приемов смешанных единоборств. Структура комплексного занятия. Задачи, содержание и методика проведения, варианты комплексных упражнений. Материальное обеспечение занятий. Совершенствование приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по специальной физической подготовке.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Рассмотреть особенности применения средств и методов специальной физической подготовки в смешанных единоборствах.</p>
4	<p><i>Тема «Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств»</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Особенности организации, обеспечения и проведения подготовки к смешанным единоборствам студентов. Тренировочные занятия – основной вид подготовки студентов к смешанным единоборствам. Структура занятия. Содержание занятия. Методика проведения частей занятия. Овладение навыками смешанных единоборств. Формирование способности применять усвоенные навыки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Комплексная тренировка. Методическая практика в обучении и совершенствовании приемов смешанных единоборств 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) 7.</i> Совершенствование техники выполнения и методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств: ударов руками, ударов ногами, освобождений от захватов, болевых и удушающих приемов, бросков, специальных приемов. Совершенствование методических навыков в обучении приемам и технико-тактическим действиям смешанных единоборств.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Совершенствование техники смешанных единоборств и методических умений в организации процесса подготовки студентов к смешанным единоборствам в различных формах физической подготовки. Организация и проведение со студентами практических (тренировочных, учебно-методических, инструкторско-методических и показательных) занятий по смешанным единоборствам.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Организация, содержание и методика проведения занятий с использованием средств смешанных единоборств. Организация и проведение спортивно-массовой работы с использованием средств смешанных единоборств. Методическая практика студентов в проведении практических занятий по смешанным единоборствам.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности методики совершенствования техники выполнения приемов смешанных единоборств.</p>
	<p align="center">Тема «Планирование и контроль тренировки бойца»</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Общая характеристика планирования в смешанных единоборствах. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного плана на четыре года обучения в спортивной школе. 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 и тренировочных занятий. Составление план-конспекта тренировочного занятия по смешанным единоборствам.</p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности 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.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</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 годовичных 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 спортивной подготовки в смешанных единоборствах.</p>
	<p align="center">Тема «Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями»</p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</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) 12.</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 по смешанным единоборствам.</p>

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

Темы	Содержание
Семестр 7	
Тема «История возникновения и развития смешанных единоборств»	
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Смешанные единоборства (боевые искусства) (также ММА — от англ. Mixed martial arts) — боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battletcade, одной из ранних организаций ММА и впоследствии нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах. Место смешанных единоборств в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладные аспекты смешанных единоборств. Совершенствование системы смешанных единоборств, поиск новых направлений ее развития. Разработка системы подготовки и проведения соревнований по смешанным единоборствам. Основные тенденции развития смешанных единоборств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Рассмотреть отличительные черты различных видов смешанных единоборств.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Истоки ММА уходят во времена до нашей эры: ещё древние греки на первых Олимпийских играх соревновались в панкратионе. Зарождение смешанных единоборств в России. Виды смешанных единоборств. Отличительные черты смешанных единоборств, отличие от других видов спортивных единоборств, прикладное значение смешанных единоборств, особенности технико-тактической и физической подготовки. Развитие смешанных единоборств в России. Успехи российских бойцов на международной арене. Предпосылки возникновения смешанных единоборств в России, возникновение и становление смешанных единоборств, современные перспективы развития.</p>
Тема «Основы смешанных единоборств»	
2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Техника выполнения приемов смешанных единоборств. Подготовительные приемы: стойки, захваты, передвижения, приемы самостраховки. Прямой удар рукой. Удар ногой снизу, защиты подставкой рук. Удушения сзади. Освобождение от захватов противником шеи сзади и шеи спереди. Игра в «пятнашки».</p> <p>Особенности методики обучения студентов приемам самостраховки, различным ударам и защитой от них, болевым и удушающим приемам в партере, броскам в стойке. Предупреждение и исправление ошибок. Совершенствование в технике выполнения приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в обучении приемам смешанных единоборств.</p> <p>Основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Последовательность обучения отдельному приему смешанных единоборств. Поэтапное формирование навыков ведения поединка.</p>
Тема «Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах»	
3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Рассмотреть особенности применения средств и методов специальной физической подготовки в смешанных единоборствах.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, силовые удары по мешку, имитация ударов с утяжелителями, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>Способы измерения выносливости. Выносливость при статической, динамической работе. Способы увеличения функциональных возможностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной). Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного). Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть.</p> <p>Способы измерения быстроты борца. Факторы, влияющие на развитие быстроты борца. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и на опережение соперника.</p> <p>Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы развития ловкости. Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: маневрирования при ударах, маневрирования в борьбе стоя и лежа, смена захватов, смена стойки, различные передвижения, обманные действия. Учебные схватки.</p> <p>Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие</p>

гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости. Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты, комплексы на развитие гибкости, болевые приемы.

Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по специальной физической подготовке.

Методическая практика в проведении комплексного занятия. Организация и методика проведения комплексных занятий по физической подготовке с преимущественным использованием приемов смешанных единоборств. Структура комплексного занятия. Задачи, содержание и методика проведения, варианты комплексных упражнений. Материальное обеспечение занятий. Совершенствование приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по специальной физической подготовке.

Семестр 8

Тема «Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств»

Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Особенности организации, обеспечения и проведения подготовки к смешанным единоборствам студентов. Тренировочные занятия – основной вид подготовки студентов к смешанным единоборствам. Структура занятия. Содержание занятия. Методика проведения частей занятия. Овладение навыками смешанных единоборств. Формирование способности применять усвоенные навыки.

Комплексная тренировка. Методическая практика в обучении и совершенствовании приемов смешанных единоборств 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.

4

Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Совершенствование техники выполнения и методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств: ударов руками, ударов ногами, освобождений от захватов, болевых и удушающих приемов, бросков, специальных приемов. Совершенствование методических навыков в обучении приемам и технико-тактическим действиям смешанных единоборств.

Совершенствование техники смешанных единоборств и методических умений в организации процесса подготовки студентов к смешанным единоборствам в различных формах физической подготовки. Организация и проведение со студентами практических (тренировочных, учебно-методических, инструкторско-методических и показательных) занятий по смешанным единоборствам.

Самостоятельная работа. Рассмотреть особенности методики совершенствования техники выполнения приемов смешанных единоборств.

Рассмотрение вопросов по темам: Организация, содержание и методика проведения занятий с использованием средств смешанных единоборств. Организация и проведение спортивно-массовой работы с использованием средств смешанных единоборств. Методическая практика студентов в проведении практических занятий по смешанным единоборствам.

Тема «Планирование и контроль тренировки бойца»

Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. 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.

5

Самостоятельная работа. Рассмотреть особенности планирования спортивной подготовки в смешанных единоборствах.

Рассмотрение вопросов по темам: Общая характеристика планирования в смешанных единоборствах. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного плана на четыре года обучения в спортивной школе. 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 и тренировочных занятий. Составление план-конспекта тренировочного занятия по смешанным единоборствам.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности 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.

6	<p>Тема «Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями» <i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности установки бойцов перед соревнованиями по смешанным единоборствам.</p> <p>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.</p> <p>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 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная 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. Травников А.И. Полный курс боевых приёмов без оружия по системе спецназа КГБ / Травников А.И. – М.: АСТ, 2008.

6.1.2 Дополнительная литература

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.	Библиотека международной спортивной информации	http://bmsi.ru/
5.	Портал открытых данных РФ	https://data.gov.ru/
6.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность)	https://www.antiplagiat.ru/
7.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки»)	https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/
8.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru»	http://www.realkarate.ru
9.	Интернет-сайт «Все о единоборствах»	http://martialsport.ru
10.	Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Союз смешанных боевых единоборств «ММА» России»	https://mmaunion.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	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	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул

<p>обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>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>
--	---