

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об электронной подписи:  
ФИО: Секрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 13:08:29  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Ударные единоборства (Б1.В.ДВ.03.02)**

<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>2020</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>зачёт</i>

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 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, компетенций, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для прочного освоения теоретических и методических основ и особенностей подготовки в ударных видах единоборств, а также их использования в профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- изучить этапы технической и тактической подготовки в ударных единоборствах;
- ознакомить с содержанием методики многолетней подготовки единоборцев;
- на основе полученных знаний сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой единоборств.

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

Процесс изучения дисциплины «Ударные единоборства» 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. Знает</b> способы разработки документов перспективного и текущего планирования. <b>ПК-1.2. Умеет</b> выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-1.3. Имеет опыт</b> разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта</li><li>- Программу спортивной подготовки по виду спорта;</li><li>- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки;</li><li>- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;</li><li>- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);</li><li>- Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;</li><li>- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией;</li><li>- Средства и методы тренировки в избранном виде спорта</li><li>- Виды, содержание и технология планирования тренировочной и соревновательной деятельности</li><li>- Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся.</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфики вида спорта;</li><li>- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки учетом динамики подготовленности,</li><li>- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса;</li><li>- Оценивать результативность спортивной подготовки</li></ul>

		<p>и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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. Знает</b> основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p><b>ПК-3.2. Умеет</b> осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p><b>ПК-3.3. Имеет опыт</b> 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></p> <p>С. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Д. Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Ударные единоборства» (Б1.В.ДВ.03.02) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Ударные единоборства», 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», «Производственная практика: тренерская», «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:		
	в академических часах	72	72
	в зачетных единицах	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:		
	в академических часах	72	72
	в зачетных единицах	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	Совершенствование общей физической подготовки	ПК-1.1, ПК-3.1	0	4	4	6	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ

2	Судейство, правила и организация соревнований по ударным видам единоборств	ПК-1.2, ПК-3.2	2	4	6	4	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3	Совершенствование технической подготовки	ПК-1.1, ПК-3.1	2	4	6	6	12	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
4	Совершенствование тактической подготовки	ПК-1.1, ПК-3.1	0	4	4	6	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
5	Совершенствование специальной физической подготовки	ПК-1.1, ПК-3.1	0	4	4	6	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
6	Особенности психологической подготовки по ударным видам единоборств	ПК-1.1, ПК-3.1	2	4	6	4	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
7	Восстановление работоспособности в ударных видах единоборств	ПК-1.1, ПК-3.1	2	2	4	6	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	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	Совершенствование общей физической подготовки	ПК-1.1, ПК-3.1	0	0	0	10	10	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
2	Судейство, правила и организация соревнований по ударным видам единоборств	ПК-1.2, ПК-3.2	2	0	2	8	10	УО-1,3 ПР-1	ТТ
3	Совершенствование технической подготовки	ПК-1.1, ПК-3.1	0	2	2	8	10	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
4	Совершенствование тактической подготовки	ПК-1.1, ПК-3.1	0	2	2	8	10	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
5	Совершенствование специальной физической подготовки	ПК-1.1, ПК-3.1	0	0	0	10	10	УО-1,3 ПР-1	ТТ
6	Особенности психологической подготовки по ударным видам единоборств	ПК-1.1, ПК-3.1	0	0	0	10	10	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
7	Восстановление работоспособности в ударных видах единоборств	ПК-1.1, ПК-3.1	0	0	0	12	12	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
ИТОГО:			2	4	6	66	72		

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

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<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>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачёт.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест, письменный ответ.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
1	<b>Тема «Совершенствование общей физической подготовки»</b>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила. Методы развития силы. Способы измерения быстроты. Факторы, влияющие на развитие быстроты борца. 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). Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы увеличения ловкости.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития.
	Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей. <i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: демонстрация средств и методов, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.
2	<b>Тема «Судейство, правила и организация соревнований по ударным видам единоборств»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика любительских и профессиональных поединков. Особенности формулы боя и длительность раундов в любительских и профессиональных боях. Особенности судейства различных версий. Особенности судейства соревнований по правилам ISKA. Состав и функции судейской коллегии кикбоксинга. Главный судья. Судья в ринге. Боковые судьи. Главный секретарь соревнований. Главный врач соревнований. Судья-хронометрист. Судья при участниках. Судья-информатор. Комендант соревнований. Особенности составления положения соревнований: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цели и задачи.</li> <li>2. Руководство соревнованиями.</li> <li>3. Время и место проведения.</li> <li>4. Участники соревнований.</li> <li>5. Условия соревнований.</li> <li>6. Награждение команд и участников.</li> <li>7. Заявки на участие в соревнованиях.</li> <li>8. Прием участников.</li> </ol>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3, 4.</i> Состав и функции организационного комитета соревнований. В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;</li> <li>- составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе;</li> <li>- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;</li> <li>- руководить командой группы на соревнованиях.</li> </ul> Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить положение о проведении первенства школы по кикбоксингу;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести протокол соревнований;</li> <li>- участвовать в судействе учебных боев совместно с тренером;</li> <li>- самостоятельно провести судейство учебных боев в ринге;</li> <li>- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в ринге и в составе секретариата.</li> </ul> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Участие в организации и проведении соревнований по кикбоксингу. Судейство соревновательных поединков.</p>
3	<p align="center"><b>Тема «Совершенствование технической подготовки»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Отработка техники следующих ударов руками: джеб (прямой удар ближней к противнику рукой); панч (прямой удар дальней от противника рукой); хук (боковой удар рукой); бэкфист (удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360°, раскручивающийся удар); апперкот (удар рукой снизу).</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5, 6.</i> Отработка техники следующих ударов ногами: фронт кик (прямой удар ногой); сайд кик (боковой удар ногой); раундхауз кик (полукруговой удар ногой); хук-кик (обратный полукруговой удар ногой); бэк-кик (задний прямой удар ногой); экс-кик (рубящий удар ногой); футсвипс (подсечка); джампинг-кик (удар ногой в прыжке); лоу-кик (низкий полукруговой удар ногой, наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).</p> <p>Отработка защитных действий руками: блокированием, отбивом, подставкой.</p> <p>Отработка защитных действий ногами: отшагивания в разные стороны, уход с линии атаки противника, блокирование, встречный удар.</p> <p>Отработка защитных действий туловищем: отклон или уход в сторону, нырок.</p> <p>Особенности комбинированной защиты.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: демонстрация основных ударов и защит руками и ногами.</p>
	<p align="center"><b>Тема «Совершенствование тактической подготовки»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами. Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности борьбы соперника.</p> <p>Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.</p> <p>Основы тактики. Тактика проведения ударов руками, ногами. Использование сковывающих, опережающих, обманных действий для проведения ударов.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в боях.</p> <p>Тактические действия: изучения противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, использование площади ринга), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.</p> <p>Тактика ведения боя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);</li> <li>- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);</li> <li>- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных ударов, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.</li> </ul> <p>Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация маневрирования, подавления, маскировки (вызов и угроза) во время соревновательных поединков.</p>
5	<p align="center"><b>Тема «Совершенствование специальной физической подготовки»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> <b>Физическая подготовка с использованием средств кикбоксинга включает упражнения для развития физических качеств.</b></p> <p><b>Силы:</b> выполнение ударов с отягощениями. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.</p> <p><b>Быстроты:</b> проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.</p> <p><b>Выносливости:</b> проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять удары).</p> <p><b>Гибкости:</b> проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение ударов и защит с максимальной амплитудой.</p> <p><b>Ловкости:</b> выполнение вновь изученных одиночных ударов, а также комбинаций.</p> <p><b>Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности включает упражнения для развития.</b></p> <p><b>Силы:</b> гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.</p>



**Быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Гибкости:** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

**Выносливости:** легкая атлетика - кросс 800 м.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

**Ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10. Способность к ориентированию* - проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

- Прыжки на точность, метания в цель.
- Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°.
- Игровые упражнения.
- Гимнастические упражнения на снарядах.

**Способность к дифференцированию параметров движений** - точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движений. Задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

- Ходьба и бег по разметкам и (или) за заданное время.
- Способность к реагированию на сигнал - быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела (ногой, рукой).
- Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор одного из двух защитных действий).

**Способность к перестроению двигательных действий** - быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

- Спарринги (элементарные формы).
- Упражнения на быстроту мышления.
- Подвижные и спортивные игры.
- Упражнения, воспитывающие волевые качества.

**Способность к согласованию движений** - соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

- Сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук - преследование удержанием сбоку).

**Способности к равновесию** - сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела:

- Общеразвивающие упражнения в парах.
- Удерживая равновесие в положении «ласточка».
- Стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку.
- Ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (тоже с перешагиванием мячей, выполнением поворотов).
- Ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны).
- Тоже на носках.
- Тоже с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно).
- Ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

**Способность к вестибулярной устойчивости** - точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, ударов, поворотов).

- Наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках.
- Повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные).
- Акробатические упражнения.

**Способность к произвольному расслаблению мышц** - согласование расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

- «Мгновенное» расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц - вдох и задержка дыхания, расслабление – выдох.</li> </ul> <p><b>Способность к ориентированию во времени.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнение 5 хлопков руками (или приседаний) за 10 секунд; 5 хлопков за 5 секунд.</li> <li>Пробегание отрезка 30 метров (1- в медленном темпе, 2- в среднем, 3 - в быстром). Сравнить мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции.</li> <li>Наклон вперед в медленном темпе на 4 счета (4 секунды), выпрямление также на 4 счета. Наклон вперед на 2 счета (2 секунды) и выпрямление на 2 счета. Наклон вперед на 1 счет (1 секунда) и выпрямление на 1 счет. Сравнить мышечные ощущения. Определить оптимальный темп выполнения двигательного действия.</li> <li>Пробегание отрезка 30 или 60 метров три раза с одной и той же скоростью. Сравнить мышечные ощущения, скорость бега сравнить с показаниями секундомера.</li> </ul> <p><b>Способность к ритму</b> - точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Воссоздание двигательных ощущений и восприятий ритма совершаемого действия.</li> </ul> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие специальной силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p>
6	<p><b>Тема «Особенности психологической подготовки единоборцев»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Определение понятий «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей.</p> <p>Определение понятий: воля и волевые качества, мораль и моральные качества. Механизм волевых проявлений.</p> <p>Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11, 12.</i> Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, гуманизма, коллективности, дисциплинированности, точности, скромности, честности.</p> <p>Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств единоборцев и черт характера.</p> <p>Упражнения для общей и специальной смелости. Схватки с сильным, но менее опытным противником. Общеподготовительные упражнения (падения с высоты).</p> <p>Упражнения для общей и специальной выдержки: на задержку дыхания, вис на одной руке. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: демонстрация упражнений, направленных на развитие волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.</p>
7	<p><b>Тема «Восстановление работоспособности в ударных видах единоборств»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Организация и формы работы по врачебному контролю. Объективные данные: вес, динамометрия, пиометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Утомление. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям кикбоксингом.</p> <p>Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация основных приемов массажа.</p>

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

Темы	Содержание
1	<p><b>Тема «Совершенствование общей физической подготовки»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила. Методы развития силы. Способы измерения быстроты. Факторы, влияющие на развитие быстроты борца. 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). Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы увеличения ловкости.</p> <p>Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития.</p> <p>Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей.</p> <p>Демонстрация средств и методов, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости,</p>

	гибкости и ловкости.
2	<p align="center"><b>Тема «Судейство, правила и организация соревнований по ударным видам единоборств»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика любительских и профессиональных поединков. Особенности формулы боя и длительность раундов в любительских и профессиональных боях. Особенности судейства различных версий. Особенности судейства соревнований по правилам ISKA. Состав и функции судейской коллегии кикбоксинга. Главный судья. Судья в ринге. Боковые судьи. Главный секретарь соревнований. Главный врач соревнований. Судья-хронометрист. Судья при участниках. Судья-информатор. Комендант соревнований. Особенности составления положения соревнований:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Цели и задачи.</li> <li>10. Руководство соревнованиями.</li> <li>11. Время и место проведения.</li> <li>12. Участники соревнований.</li> <li>13. Условия соревнований.</li> <li>14. Награждение команд и участников.</li> <li>15. Заявки на участие в соревнованиях.</li> <li>16. Прием участников.</li> </ol> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Состав и функции организационного комитета соревнований. В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.</p> <p>По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;</li> <li>- составить конспект и провести разминку в группе;</li> <li>- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;</li> <li>- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;</li> <li>- составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе;</li> <li>- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;</li> <li>- руководить командой группы на соревнованиях.</li> </ul> <p>Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить положение о проведении первенства школы по кикбоксингу;</li> <li>- вести протокол соревнований;</li> <li>- участвовать в судействе учебных боев совместно с тренером;</li> <li>- самостоятельно провести судейство учебных боев в ринге;</li> <li>- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в ринге и в составе секретариата.</li> </ul> <p>Участие в организации и проведении соревнований по кикбоксингу. Судейство соревновательных поединков.</p>
3	<p align="center"><b>Тема «Совершенствование технической подготовки»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Отработка техники следующих ударов руками: джеб (прямой удар ближней к противнику рукой); панч (прямой удар дальней от противника рукой); хук (боковой удар рукой); бэкфист (удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360°, раскручивающийся удар); апперкот (удар рукой снизу).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Отработка техники следующих ударов ногами: фронт кик (прямой удар ногой); сайд кик (боковой удар ногой); раундхауз кик (полукруговой удар ногой); хук-кик (обратный полукруговой удар ногой); бэк-кик (задний прямой удар ногой); экс-кик (рубящий удар ногой); футсвипс (подсечка); джампинг-кик (удар ногой в прыжке); лоу-кик (низкий полукруговой удар ногой, наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).</p> <p>Отработка защитных действий руками: блокированием, отбивом, подставкой.</p> <p>Отработка защитных действий ногами: отшагивания в разные стороны, уход с линии атаки противника, блокирование, встречный удар.</p> <p>Отработка защитных действий туловищем: отклон или уход в сторону, нырок.</p> <p>Особенности комбинированной защиты.</p> <p>Демонстрация основных ударов и защит руками и ногами.</p>
4	<p align="center"><b>Тема «Совершенствование тактической подготовки»</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами. Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности борьбы соперника.</p> <p>Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.</p> <p>Основы тактики. Тактика проведения ударов руками, ногами. Использование сковывающих, опережающих, обманных действий для проведения ударов.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в боях.</p> <p>Тактические действия: изучения противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, использование площади ринга), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытые собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.</p> <p>Тактика ведения боя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);</li> <li>-постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);</li> <li>-перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных ударов, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.</li> </ul> <p>Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.</p> <p>Демонстрация маневрирования, подавления, маскировки (вызов и угроза) во время соревновательных поединков.</p>
5	<p style="text-align: center;"><b>Тема «Совершенствование специальной физической подготовки»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> <b>Физическая подготовка с использованием средств кикбоксинга включает упражнения для развития физических качеств.</b></p> <p><b>Силы:</b> выполнение ударов с отягощениями. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.</p> <p><b>Быстроты:</b> проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.</p> <p><b>Выносливости:</b> проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять удары).</p> <p><b>Гибкости:</b> проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение ударов и защит с максимальной амплитудой.</p> <p><b>Ловкости:</b> выполнение вновь изученных одиночных ударов, а также комбинаций.</p> <p><b>Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности включает упражнения для развития.</b></p> <p><b>Силы:</b> гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.</p> <p><b>Быстроты:</b> легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.</p> <p><b>Гибкости:</b> общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.</p> <p><b>Выносливости:</b> легкая атлетика - кросс 800 м.</p> <p><b>Упражнения для комплексного развития качеств:</b> поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.</p> <p><b>Ловкости:</b> легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.</p> <p><b>Способность к ориентированию</b> - проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прыжки на точность, метания в цель.</li> <li>▪ Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°.</li> <li>▪ Игровые упражнения.</li> <li>▪ Гимнастические упражнения на снарядах.</li> </ul> <p><b>Способность к дифференцированию параметров движений</b> - точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движений. Задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ходьба и бег по разметкам и (или) за заданное время.</li> <li>▪ Способность к реагированию на сигнал - быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела (ногой, рукой).</li> <li>▪ Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор одного из двух защитных действий).</li> </ul> <p><b>Способность к перестроению двигательных действий</b> - быстрота преобразования выработанных</p>

	<p>форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Спарринги (элементарные формы).</li> <li>▪ Упражнения на быстроту мышления.</li> <li>▪ Подвижные и спортивные игры.</li> <li>▪ Упражнения, воспитывающие волевые качества.</li> </ul> <p><b>Способность к согласованию движений</b> - соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук - преследование удержанием сбоку).</li> </ul> <p><b>Способности к равновесию</b> - сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Общеразвивающие упражнения в парах.</li> <li>▪ Удерживая равновесие в положении «ласточка».</li> <li>▪ Стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку.</li> <li>▪ Ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (тоже с перешагиванием мячей, выполнением поворотов).</li> <li>▪ Ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны).</li> <li>▪ Также на носках.</li> <li>▪ Также с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно).</li> <li>▪ Ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.</li> </ul> <p><b>Способность к вестибулярной устойчивости</b> - точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, ударов, поворотов).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках.</li> <li>▪ Повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные).</li> <li>▪ Акробатические упражнения.</li> </ul> <p><b>Способность к произвольному расслаблению мышц</b> - согласование расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Мгновенное» расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча).</li> <li>▪ Сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц - вдох и задержка дыхания, расслабление – выдох.</li> </ul> <p><b>Способность к ориентированию во времени.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Выполнение 5 хлопков руками (или приседаний) за 10 секунд; 5 хлопков за 5 секунд.</li> <li>▪ Пробежание отрезка 30 метров (1- в медленном темпе, 2- в среднем, 3 - в быстром). Сравнить мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции.</li> <li>▪ Наклон вперед в медленном темпе на 4 счета (4 секунды), выпрямление также на 4 счета. Наклон вперед на 2 счета (2 секунды) и выпрямление на 2 счета. Наклон вперед на 1 счет (1 секунда) и выпрямление на 1 счет. Сравнить мышечные ощущения. Определить оптимальный темп выполнения двигательного действия.</li> <li>▪ Пробежание отрезка 30 или 60 метров три раза с одной и той же скоростью. Сравнить мышечные ощущения, скорость бега сравнить с показаниями секундомера.</li> </ul> <p><b>Способность к ритму</b> - точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Воссоздание двигательных ощущений и восприятий ритма совершаемого действия.</li> </ul> <p>Демонстрация упражнений, направленных на развитие специальной силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p>
6	<p align="center"><b>Тема «Особенности психологической подготовки единоборцев»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определение понятий «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей.</p> <p>Определение понятий: воля и волевые качества, мораль и моральные качества. Механизм волевых проявлений.</p> <p>Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.</p> <p>Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, гуманизма, коллективности, дисциплинированности, точности, скромности, честности.</p> <p>Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств единоборцев и черт характера.</p> <p>Упражнения для общей и специальной смелости. Схватки с сильным, но менее опытным противником. Общеподготовительные упражнения (падения с высоты).</p> <p>Упражнения для общей и специальной выдержки: на задержку дыхания, вис на одной руке.</p> <p>Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p> <p>Демонстрация упражнений, направленных на развитие волевых качеств: выдержки,</p>

	настойчивости, решительности, смелости, инициативности.
7	<p><b>Тема «Восстановление работоспособности в ударных видах единоборств»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Организация и формы работы по врачебному контролю. Объективные данные: вес, динамометрия, пирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме.</p> <p>Утомление. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям кикбоксингом.</p> <p>Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.</p> <p>Демонстрация основных приемов массажа.</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 ЧГИФК».

*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
Совершенствование общей физической подготовки	10	5	30
Судейство, правила и организация соревнований по ударным видам единоборств		10	
Совершенствование технической подготовки		10	
Совершенствование тактической подготовки		10	
Совершенствование специальной физической подготовки		10	
Особенности психологической подготовки по ударным видам единоборств		10	
Восстановление работоспособности в ударных видах единоборств		5	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<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	Незачет	3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49		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. Бокс. Теория и методика: учебник для вузов / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2009 + электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
2. Котешев В.Е., Макаров В.А. Бокс: Учебник для вузов. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008
3. Кураков Э.М. Подготовка боксеров в вузах: учебное пособие / Э.М. Кураков, В.Н. Клещёв. – М.: Физическая культура, 2008
4. Теория и методика бокса: учебник / Под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009

### Дополнительная литература

5. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006
6. Степанов М.Ю. Особенности технико-тактического мастерства в ударных единоборствах: учеб. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2013 + электр. ресурс
7. Техничко-тактические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование: монография/ под ред. Шарипова А.Ф., Малкова О.Б.- М.: ФиС, 2007
8. Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч.Ш. – Кн. 13. «Техническая подготовка» – М.: Советский спорт, 2001
9. Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч.Ш. – Кн. 14. «Стратегическо-тактическая подготовка» – М.: Советский спорт, 2001
10. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Изд.центр «Академия», 2007
11. Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001

## 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.	ABBY 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

## 7.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – 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 №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

## 7.3 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 олимпийским видам спорта») [электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
- 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 учебная аудитория для проведения учебных занятий	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;



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

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.