

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об электронной подписи:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2025 15:08:29
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

Смешанные единоборства (Б1.В.ДВ.04.02)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 6 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт</i>

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

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

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

«12» мая 2020 г., протокол № 27.

Заведующий кафедрой ТиМЕ к.п.н., доцент _____ Зебзеев В.В.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

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, профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.1. Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования. ПК-1.2. Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.3. Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.	Знает: <ul style="list-style-type: none">- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта- Программу спортивной подготовки по виду спорта;- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки;- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);- Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией;- Средства и методы тренировки в избранном виде спорта- Виды, содержание и технология планирования тренировочной и соревновательной деятельности- Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся. Умеет: <ul style="list-style-type: none">- Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфики вида спорта;- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки учетом динамики подготовленности,- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса;

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

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Смешанные единоборства» (Б1.В.ДВ.04.02) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору образовательной программы.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: «Рукопашный бой», «Боевое самбо», «Силовая подготовка», «Дзюдо», «Ударные единоборства», «Судейская практика в избранном виде спорта», «Учебная практика: ознакомительная».

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Смешанные единоборства», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: «Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта», «Производственная практика: тренерская».

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	40	40
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	10	10
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	История возникновения и развития смешанных единоборств	ПК-1.1	2	2	4	10	14	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2	Основы смешанных единоборств	ПК-1.1 ПК-3.1	2	6	8	10	18	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
3	Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.3	0	12	12	10	22	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
4	Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.3	0	12	12	10	22	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
5	Планирование и контроль тренировки бойца	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1	2	4	6	10	16	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2 ПК-3.3	2	4	6	10	16	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
Итого:			8	40	48	60	108		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	История возникновения и развития смешанных единоборств	ПК-1.1	2	0	2	12	14	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ

2	Основы смешанных единоборств	ПК-1.1 ПК-3.1	0	2	2	16	18	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
3	Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.3	0	2	2	18	20	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
4	Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.3	0	2	2	18	20	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
5	Планирование и контроль тренировки бойца	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1	0	2	2	14	16	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2 ПК-3.3	0	2	2	18	20	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
Итого:			2	10	12	96	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

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

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<p style="text-align: center;">Тема «История возникновения и развития смешанных единоборств»</p> <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 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.</p> <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Рассмотреть отличительные черты различных видов смешанных единоборств.</p>
2	Тема «Основы смешанных единоборств»

	<p><i>Занятие лекционного типа 2. Основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Последовательность обучения отдельному приему смешанных единоборств. Поэтапное формирование навыков ведения поединка.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Техника выполнения приемов смешанных единоборств. Подготовительные приемы: стойки, захваты, передвижения, приемы самостраховки. Прямой удар рукой. Удар ногой сбоку, защиты подставкой рук. Удушения сзади. Освобождение от захватов противником шеи сзади и шеи спереди. Игра в «пятнашки».</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. 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.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в обучении приемам смешанных единоборств.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Рассмотреть основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств.</i></p>
	<p><i>Тема «Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. 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.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. 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.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. 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.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8. 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.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9. 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.</i></p> <p><i>Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по специальной физической подготовке.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10. 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.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Домашнее задание: Рассмотреть особенности применения средств и методов специальной физической подготовки в смешанных единоборствах.</i></p>
3	
	<p><i>Тема «Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11. 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.</i></p>
4	

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</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) 13.</i> Совершенствование техники выполнения и методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Совершенствовании 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) 14.</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) 15.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Совершенствование техники выполнения и методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Особенности обучения техники приемов смешанных единоборств подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по технической подготовке.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности методики совершенствования техники выполнения приемов смешанных единоборств.</p>
	<p>Тема «Планирование и контроль тренировки бойца»</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</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) 17.</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) 18.</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 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.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности планирования спортивной подготовки в смешанных единоборствах.</p>
	<p>Тема «Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями»</p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания бойцу, план ведения схватки с определенным противником.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от</p>

индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20. 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.

Самостоятельная работа. Рассмотреть особенности установки бойцов перед соревнованиями по смешанным единоборствам.

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

Темы	Содержание
1	<p align="center">Тема «История возникновения и развития смешанных единоборств»</p> <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 Battlecade, одной из ранних организаций ММА и впоследствии нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах. Истоки ММА уходят во времена до нашей эры: ещё древние греки на первых Олимпийских играх соревновались в панкратионе. 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> Рассмотреть с отличительные черты различных видов смешанных единоборств.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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>
2	<p align="center">Тема «Основы смешанных единоборств»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Последовательность обучения отдельному приему смешанных единоборств. Поэтапное формирование навыков ведения поединка.</p> <p>Техника выполнения приемов смешанных единоборств. Подготовительные приемы: стойки, захваты, передвижения, приемы самостраховки. Прямой удар рукой. Удар ногой сбоку, защиты подставкой рук. Удушения сзади. Освобождение от захватов противником шеи сзади и шеи спереди. Игра в «пятнашки».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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 техники выполнения приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в обучении приемам смешанных единоборств.</p>
3	<p align="center">Тема «Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности применения средств и методов специальной физической подготовки в смешанных единоборствах.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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.</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 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.</p>
4	<p>Тема «Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности методики совершенствования техники выполнения приемов смешанных единоборств.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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. Оперативный контроль. Разбор методического задания.</p> <p>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>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>Организация, содержание и методика проведения занятий с использованием средств смешанных единоборств. Организация и проведение спортивно-массовой работы с использованием средств смешанных единоборств.</p> <p>Особенности обучения техники приемов смешанных единоборств подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по технической подготовке.</p>
5	<p>Тема «Планирование и контроль тренировки бойца»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</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>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности планирования спортивной подготовки в смешанных единоборствах.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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>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.</p>
6	<p>Тема «Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности установки бойцов перед соревнованиями по смешанным единоборствам.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p> <p>Освоение символов для регистрации технико-тактических действий бойца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс. Просмотр и последующий анализ, обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:
- *зачёт в 6 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

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

Рейтинговая система дисциплины

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
История возникновения и развития смешанных единоборств	10	10	30
Основы смешанных единоборств		10	
Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах		10	
Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств		10	
Планирование и контроль тренировки бойца		10	
Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями		10	
ИТОГО	10	60	30
		100	

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	А
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	В
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	С
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	F _x
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 7 семестре.*

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля. Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

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

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

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя: практическое пособие. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2008.
2. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою: практическое пособие. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008.
3. Кадочников А.А. Рукопашный бой как личная техника безопасности: практическое пособие. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008.

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

Дополнительная литература

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

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека 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.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.
аудитория № 412 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 417 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

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

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.