

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об электронной подписи:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.05.2024 14:47:48  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Смешанные единоборства (Б1.В.ДВ.02.02)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7, 8 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Мальцев Г.С., к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «11» апреля 2023 г.  
№ 32.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г.  
№ 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний теоретических и методических основ использования средств смешанных единоборств в педагогической деятельности с различным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по смешанным единоборствам.

### 1.2 Задачи дисциплины

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

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Смешанные единоборства» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

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

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство.	<b>ПК-4.1 Знает</b> основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта. <b>ПК-4.5 Умеет</b> совершенствовать свою интегральную подготовленность. <b>ПК-4.7 Имеет опыт</b> самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта.
<i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер»/ ОТФ:</i> В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации	

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/24	24/24
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
		<i>в академических часах</i>	<i>72</i>
		<i>в зачетных единицах</i>	<i>2</i>

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		7 семестр	8 семестр	Всего	
1	Контактная работа	2	6	8	
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	6/6	6/6	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	34/0	30/4	64/4	
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:				
		<i>в академических часах</i>	36	36	72
		<i>в зачетных единицах</i>	1	1	2

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины.

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	История возникновения и развития смешанных единоборств	2	2	2	6	10
2	Основы смешанных единоборств	2	2	2	6	10
3	Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах	2	6	6	6	14
4	Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств	2	8	8	6	16
5	Планирование и контроль тренировки бойца	2	4	4	6	12
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	2	2	2	6	10
	Итого:	12	24	24	36	72

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
<b>7 семестр</b>						
1	История возникновения и развития смешанных единоборств	2	0	0	8	10
2	Основы смешанных единоборств	0	0	0	12	12
3	Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах	0	0	0	14	14
Итого за 7 семестр:		2	0	0	34	36
<b>8 семестр</b>						
4	Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств	0	4	4	10	14
5	Планирование и контроль тренировки бойца	0	2	2	10	12
6	Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями	0	0	0	10	10
Итого за 8 семестр:		0	6	6	30	36
Итого:		2	6	6	64	72

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

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ темы	Содержание
	<i>Тема История возникновения и развития смешанных единоборств</i>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Смешанные единоборства (боевые искусства) (также ММА — от англ. Mixed martial arts) — боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlescade, 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 (практическая подготовка) 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>

	<i>Тема Основы смешанных единоборств</i>
2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Техника выполнения приемов смешанных единоборств. Подготовительные приемы: стойки, захваты, передвижения, приемы самостраховки. Прямой удар рукой. Удар ногой снизу, защиты подставкой рук. Удушения сзади. Освобождение от захватов противником шеи сзади и шеи спереди. Игра в «пятнашки».
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Последовательность обучения отдельному приему смешанных единоборств. Поэтапное формирование навыков ведения поединка. Особенности методики обучения студентов приемам самостраховки, различным ударам и защитой от них, болевым и удушающим приемам в партере, броскам в стойке. Предупреждение и исправление ошибок. Совершенствование в технике выполнения приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в обучении приемам смешанных единоборств.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств.
	<i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах</i>
3	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, силовые удары по мешку, имитация ударов с утяжелителями, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилей противника, выполнение приемов в направлении движений противника.
	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>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Способы измерения быстроты борца. Факторы, влияющие на развитие быстроты борца. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и на опережение соперника. 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>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости. Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты, комплексы на развитие гибкости, болевые приемы. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по специальной физической подготовке.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 5.</i> Методическая практика в проведении комплексного занятия. Организация и методика проведения комплексных занятий по физической подготовке с преимущественным использованием приемов смешанных единоборств. Структура комплексного занятия. Задачи, содержание и методика проведения, варианты комплексных упражнений. Материальное обеспечение занятий. Совершенствование приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по специальной физической подготовке.
<i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Рассмотреть особенности применения средств и методов специальной физической подготовки в смешанных единоборствах.	
	<i>Тема Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств</i>
4	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Особенности организации, обеспечения и проведения подготовки к смешанным единоборствам студентов. Тренировочные занятия – основной вид подготовки студентов к смешанным единоборствам. Структура занятия. Содержание занятия. Методика проведения частей занятия. Овладение навыками смешанных единоборств. Формирование способности применять усвоенные навыки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6.</i> Комплексная тренировка. Методическая практика в обучении и совершенствовании приемов смешанных единоборств в проведении частей занятия. Учебно-методические занятия как важная форма методической подготовки студентов. Практическая и методическая подготовленность. Методические знания, навыки и умения. Выполнение заданий и методических упражнений. Оперативный контроль. Разбор методического задания.

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Совершенствование техники выполнения и методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств: ударов руками, ударов ногами, освобождений от захватов, болевых и удушающих приемов, бросков, специальных приемов. Совершенствование методических навыков в обучении приемам и технико-тактическим действиям смешанных единоборств.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 8.</i> Совершенствование техники смешанных единоборств и методических умений в организации процесса подготовки студентов к смешанным единоборствам в различных формах физической подготовки. Организация и проведение со студентами практических (тренировочных, учебно-методических, инструкторско-методических и показательных) занятий по смешанным единоборствам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 9.</i> Организация, содержание и методика проведения занятий с использованием средств смешанных единоборств. Организация и проведение спортивно-массовой работы с использованием средств смешанных единоборств. Методическая практика студентов в проведении практических занятий по смешанным единоборствам.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть особенности методики совершенствования техники выполнения приемов смешанных единоборств.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Планирование и контроль тренировки бойца</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Общая характеристика планирования в смешанных единоборствах. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного плана на четыре года обучения в спортивной школе. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта тренировочного занятия по смешанным единоборствам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 10.</i> Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки бойца, его содержание и технология становления.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 11.</i> Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке бойца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. Планирование годовичных и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализации задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть особенности планирования спортивной подготовки в смешанных единоборствах.</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания бойцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 12.</i> Освоение символов для регистрации технико-тактических действий бойца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс. Просмотр и последующий анализ, обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть особенности установки бойцов перед соревнованиями по смешанным единоборствам.</p>
6	

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

№ темы	Содержание
<i>7 семестр</i>	
<i>Тема История возникновения и развития смешанных единоборств»</i>	
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Смешанные единоборства (боевые искусства) (также ММА — от англ. Mixed martial arts) — боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlescade, одной из ранних организаций ММА и впоследствии нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах. Место смешанных единоборств в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладные аспекты смешанных единоборств. Совершенствование системы смешанных единоборств, поиск новых направлений ее развития. Разработка системы подготовки и проведения соревнований по смешанным единоборствам. Основные тенденции развития смешанных единоборств.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Рассмотреть отличительные черты различных видов смешанных единоборств.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Истоки ММА уходят во времена до нашей эры: ещё древние греки на первых Олимпийских играх соревновались в панкратионе. Зарождение смешанных единоборств в России. Виды смешанных единоборств. Отличительные черты смешанных единоборств, отличие от других видов спортивных единоборств, прикладное значение смешанных единоборств, особенности технико-тактической и физической подготовки. Развитие смешанных единоборств в России. Успехи российских бойцов на международной арене. Предпосылки возникновения смешанных единоборств в России, возникновение и становление смешанных единоборств, современные перспективы развития.</p>
<i>Тема Основы смешанных единоборств</i>	
2	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Техника выполнения приемов смешанных единоборств. Подготовительные приемы: стойки, захваты, передвижения, приемы самостраховки. Прямой удар рукой. Удар ногой снизу, защиты подставкой рук. Удушения сзади. Освобождение от захватов противником шеи сзади и шеи спереди. Игра в «пятнашки».</p> <p>Особенности методики обучения студентов приемам самостраховки, различным ударам и защитой от них, болевым и удушающим приемам в партере, броскам в стойке. Предупреждение и исправление ошибок. Совершенствование в технике выполнения приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в обучении приемам смешанных единоборств.</p> <p>Основы методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Последовательность обучения отдельному приему смешанных единоборств. Поэтапное формирование навыков ведения поединка.</p>
<i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки в смешанных единоборствах</i>	
3	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Рассмотреть особенности применения средств и методов специальной физической подготовки в смешанных единоборствах.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, силовые удары по мешку, имитация ударов с утяжелителями, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>Способы измерения выносливости. Выносливость при статической, динамической работе. Способы увеличения функциональных возможностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной). Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного). Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть.</p> <p>Способы измерения быстроты борца. Факторы, влияющие на развитие быстроты борца. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и на опережение соперника.</p> <p>Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы развития ловкости. Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: маневрирования при ударах, маневрирования в борьбе стоя и лежа, смена захватов, смена стойки, различные передвижения, обманные действия. Учебные схватки.</p> <p>Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости. Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты,</p>

	<p>комплексы на развитие гибкости, болевые приемы.</p> <p>Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по специальной физической подготовке.</p> <p>Методическая практика в проведении комплексного занятия. Организация и методика проведения комплексных занятий по физической подготовке с преимущественным использованием приемов смешанных единоборств. Структура комплексного занятия. Задачи, содержание и методика проведения, варианты комплексных упражнений. Материальное обеспечение занятий. Совершенствование приемов смешанных единоборств. Методическая практика студентов в построении тренировочного занятия по специальной физической подготовке.</p>
	<i>8 семестр</i>
	<i>Тема Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств</i>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</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>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 (практическая подготовка) 2.</i> Совершенствование техники выполнения и методики обучения студентов приемам смешанных единоборств. Совершенствование техники выполнения приемов смешанных единоборств: ударов руками, ударов ногами, освобождений от захватов, болевых и удушающих приемов, бросков, специальных приемов. Совершенствование методических навыков в обучении приемам и технико-тактическим действиям смешанных единоборств.</p> <p>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>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть особенности методики совершенствования техники выполнения приемов смешанных единоборств.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Организация, содержание и методика проведения занятий с использованием средств смешанных единоборств. Организация и проведение спортивно-массовой работы с использованием средств смешанных единоборств. Методическая практика студентов в проведении практических занятий по смешанным единоборствам.</p>
	<i>Тема Планирование и контроль тренировки бойца</i>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке бойца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. Планирование годичных и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализации задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть особенности планирования спортивной подготовки в смешанных единоборствах.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Общая характеристика планирования в смешанных единоборствах. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного плана на четыре года обучения в спортивной школе. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта тренировочного занятия по смешанным единоборствам.</p> <p>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) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки бойца, его</p>

	содержание и технология становления.
	<i>Тема Просмотр и анализ соревнований. Установки бойцам перед соревнованиями</i>
6	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть особенности установки бойцов перед соревнованиями по смешанным единоборствам.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания бойцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p> <p>Освоение символов для регистрации технико-тактических действий бойца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс. Просмотр и последующий анализ, обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов.</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Гарник В.С. Самбо : методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие / Гарник В.С.. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 191 с. — ISBN 978-5-7264-0698-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20028.html>
2. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге : учебное пособие / Ф.В. Салугин [и др.].. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 74 с. — ISBN 978-5-7779-2038-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59637.html>
3. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»). <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785971805151-SCN0000/-esf2k2z11-tabrel-mode-pgs.html>
4. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А. М. Якимов. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 176 с. — ISBN 978-5-9906734-3-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43911.html>

#### 6.1.2 Дополнительная литература

5. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-изд., с испр.и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>
6. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Советский спорт, 2006.
7. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016 – 3 экз.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=55591>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows10 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

## 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	Библиотека международной спортивной информации	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
4.	Портал открытых данных РФ	<a href="https://data.gov.ru/">https://data.gov.ru/</a>
5.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность)	<a href="https://www.antiplagiat.ru/">https://www.antiplagiat.ru/</a>
6.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки»)	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a>
7.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru»	<a href="http://www.realkarate.ru">http://www.realkarate.ru</a>
8.	Интернет-сайт «Все о единоборствах»	<a href="http://martialsport.ru">http://martialsport.ru</a>
9.	Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Союз смешанных боевых единоборств «ММА» России»	<a href="https://mmaunion.ru/">https://mmaunion.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.
аудитория № 412 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 417 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий	1. Спортивный инвентарь, оборудование и тренажеры: боксерский ринг, татами, тренажер «Киктест-100», командная система Polar team Solution, комплект «Рыцарь» для

г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	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.