

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об документе:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.05.2024 15:01:50  
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.

«25» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Профессионально-спортивное совершенствование (Б1.В.03)**

<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>2024</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр заочная: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 19 часов: 684</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет, зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Мальцев Г.С., к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «09» апреля 2024 г.  
№ 31.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «17» апреля 2024 г.  
№ 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся умений и навыков техники избранного вида спорта в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, повышение индивидуального спортивного мастерства, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций в области спортивной тренировки по избранному виду спорта для дальнейшей реализации их в профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- способствовать овладению у обучающихся техники двигательных действий в избранном виде спорта;
- поддерживать уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся;
- овладеть тактическими действиями в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки в подготовке инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладеть знаниями правил соревнований в избранном виде спорта и умениями по организации и проведению соревнований;
- овладеть основами планирования тренировочной и соревновательной деятельности.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

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 «Профессионально-спортивное совершенствование» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.2 Умеет</b> эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности <b>УК-6.3 Владеет</b> методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ПК-4 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.	<b>ПК-4.1 Знает</b> основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта. <b>ПК-4.2 Знает</b> правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. <b>ПК-4.3 Умеет</b> самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта. <b>ПК-4.4 Умеет</b> пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием. <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.

Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер»/ ОТФ:

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							
		2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	48	36	36	36	72	72	336
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	36/36	48/48	36/36	36/36	36/36	72/72	72/72	336/336
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	60/0	36/0	36/0	36/0	72/0	72/0	348/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	-	+
4	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	+	+
5	Всего трудоемкость дисциплины:								
	<i>в академических часах</i>	72	108	72	72	72	144	144	684
	<i>в зачетных единицах</i>	2	3	2	2	2	4	4	19

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах							Всего
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	
1	Контактная работа	8	8	18	10	24	14	16	98
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/8	8/8	18/18	10/10	24/24	14/14	16/16	98/98
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	46/0	46/4	198/0	98/4	84/0	58/4	56/4	586/16
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	-	+	-	+		+
4	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	+	+
5	Всего трудоемкость дисциплины:								
	<i>в академических часах</i>	54	54	216	108	108	72	72	684
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	6	3	3	2	2	19

### 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 (2, 4, 5, 6 семестры, 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	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	2	2	6	8
2	Система упражнений единоборца	0	2	2	6	8
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	8	8	4	12
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	6	6	6	12
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	8	8	4	12
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	4	4	6	10
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	6	6	4	10
Итого:		0	36	36	36	72

#### 5.1.2 Модульный тематический план (3 семестр, 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	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	2	2	12	14
2	Система упражнений единоборца	0	2	2	12	14
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	10	10	8	18
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	10	10	6	16
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	10	10	6	16
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	4	4	10	14
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	10	10	6	16
Итого:		0	48	48	60	108

### 5.1.3 Модульный тематический план (7 семестр, 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	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	4	4	10	14
2	Система упражнений единоборца	0	4	4	10	14
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	16	16	10	26
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	14	14	10	24
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	16	16	10	26
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	6	6	10	16
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	12	12	12	24
Итого:		0	72	72	72	144

### 5.1.4 Модульный тематический план (8 семестр, 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	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	4	4	10	14
2	Система упражнений единоборца	0	4	4	10	14
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	16	16	10	26
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	14	14	10	24
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	16	16	10	26
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	6	6	10	16
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	12	12	12	24
Итого:		0	72	72	72	144

### 5.1.5 Модульный тематический план (3, 4 семестры, заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	0	0	6	6
2	Система упражнений единоборца	0	0	0	6	6
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	8	10
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	8	10
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	8	10
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	0	0	6	6
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	2	2	4	6
Итого:		0	8	8	46	54

### 5.1.6 Модульный тематический план (5 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	2	2	18	20
2	Система упражнений единоборца	0	2	2	22	24
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	4	4	34	38
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	4	4	32	36
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	34	36
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	20	22
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	2	2	38	40
Итого:		0	18	18	198	216

### 5.1.7 Модульный тематический план (6 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	0	0	12	12
2	Система упражнений единоборца	0	0	0	12	12
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	16	18
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	14	16
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	16	18
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	14	16
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	2	2	14	16
Итого:		0	10	10	98	108

### 5.1.8 Модульный тематический план (7 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	2	2	10	12
2	Система упражнений единоборца	0	2	2	10	12
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	6	6	12	18
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	4	4	12	16
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	6	6	12	18
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	14	16
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	2	2	14	16
Итого:		0	24	24	84	108

### 5.1.9 Модульный тематический план (8 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	2	2	6	8
2	Система упражнений единоборца	0	2	2	6	8
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	10	12
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	10	12
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	10	12
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	8	10
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	2	2	8	10
Итого:		0	14	14	58	72

### 5.1.10 Модульный тематический план (9 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Судейство, правила и организация соревнований в ИВС	0	2	2	6	8
2	Система упражнений единоборца	0	2	2	6	8
3	Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС	0	4	4	10	14
4	Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	10	12
5	Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	10	12
6	Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС	0	2	2	8	10
7	Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС	0	2	2	6	8
Итого:		0	16	16	56	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 (2, 4, 5, 6 семестры, очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<p align="center"><i>Тема Судейство, правила и организация соревнований в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований). Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом. Характер и способы проведения соревнований.</p> <p>Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки. Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований. Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований в ИВС. Судейство соревновательных поединков.</p>
2	<p align="center"><i>Тема Система упражнений единоборца</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ИВС. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений (схватки/поединка). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p> <p>Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: письменно составить комплекс специально-подготовительных упражнений. Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p>
3	<p align="center"><i>Тема Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 3, 4, 5, 6.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Особенности методики обучения ударам.</p> <p>Требования Федерального стандарта спортивной подготовки ИВС по освоению техники приемов. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники. Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p> <p>Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:</p> <p>Захватом ног. Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.</p> <p>Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке. Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри. Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.</p>

	<p>Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.  Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.  Зацепом стопой: снаружи, изнутри.  Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.  Через голову: упором стопой, упором голенью.  Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.  Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.  Прогибом (через грудь).  Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.  Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.  Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.  Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.  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> Составить комплекс тренировочных заданий, направленный на повышение технической подготовленности по ИВС.  Демонстрация бросков, удержаний, болевых приемов, разученных в ходе учебно-тренировочного процесса.</p>
4	<p align="center"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 7, 8, 9.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики.  Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия.  Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая).  Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику.  Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство.  Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.  Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.  Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).  Тактика при проведении приемов и защит:  - выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;  - выполнение удержаний;  - выполнение удушений;  - выполнение болевых приемов на руки и на ноги.  Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p>
5	<p align="center"><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 10, 11, 12, 13.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Способы измерения быстроты борца. 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.  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>Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>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>Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений ИВС, направленных на развитие специальных физических качеств и способностей.</p>
6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 14, 15.</i> 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 борца 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. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 16, 17, 18.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницы. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро.</p> <p>Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.</p> <p>Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p> <p>Броски захватом ног: развода в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.</p> <p>Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.</p> <p>Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).</p> <p>Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.</p> <p>Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.</p> <p>Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.</p> <p>Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком,</p>

<p>кувыркком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы ущемление бицепса.</p> <p>Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.</p> <p>Болевые приемы рычагом бедра.</p> <p>Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.</p> <p>Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p> <p>Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.</p> <p>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> Демонстрация приемов нападения и защиты ИВС.</p>
--

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (3 семестр, очная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Судейство, правила и организация соревнований в ИВС</i>
1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований).</p> <p>Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.</p> <p>Характер и способы проведения соревнований.</p> <p>Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки.</p> <p>Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований.</p> <p>Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований в ИВС. Судейство соревновательных поединков.</p>
	<i>Тема Система упражнений единоборца</i>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ИВС. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений (схватки/поединка). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p> <p>Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: письменно составить комплекс специально-подготовительных упражнений.</p> <p>Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p>
	<i>Тема Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС</i>
3	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 3, 4, 5, 6, 7.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Особенности методики обучения ударам.</p> <p>Требования Федерального стандарта спортивной подготовки ИВС по освоению техники приемов.</p>

	<p>Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой.</p> <p>Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.</p> <p>Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p> <p>Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:</p> <p>Захватом ног.</p> <p>Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.</p> <p>Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.</p> <p>Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.</p> <p>Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.</p> <p>Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.</p> <p>Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом стопой: снаружи, изнутри.</p> <p>Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.</p> <p>Через голову: упором стопой, упором голенью.</p> <p>Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.</p> <p>Прогибом (через грудь).</p> <p>Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.</p> <p>Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.</p> <p>Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.</p> <p>Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.</p> <p>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> Составить комплекс тренировочных заданий, направленный на повышение технической подготовленности по ИВС.</p> <p>Демонстрация бросков, удержаний, болевых приемов, разученных в ходе учебно-тренировочного процесса.</p>
4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 8, 9, 10, 11, 12.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики.</p> <p>Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия.</p> <p>Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая).</p> <p>Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику.</p> <p>Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство.</p> <p>Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.</p> <p>Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.</p> <p>Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).</p> <p>Тактика при проведении приемов и защит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;</li> <li>- выполнение удержаний;</li> <li>- выполнение удушений;</li> </ul>

	<p>- выполнение болевых приемов на руки и на ноги. Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить тактический план соревновательного поединка в ИВС. Демонстрация атакующей и защитной тактики, а также маневрирования, подавления, маскировки во время соревновательного поединка.</p>
	<p><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 13, 14, 15, 16, 17.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Способы измерения быстроты борца. 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. 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. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника. 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. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др. Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения. Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений ИВС, направленных на развитие специальных физических качеств и способностей.</p>
5	<p><i>Тема Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 18, 19.</i> Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности. Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, гуманизма, коллективности, дисциплинированности, точности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера. Упражнения для общей и специальной смелости. Схватки с сильным, но менее опытным противником. Общеподготовительные упражнения (падения с высоты). Упражнения для общей и специальной выдержки: на задержку дыхания, вис на одной руке. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p>
6	<p><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 20, 21, 22, 23, 24.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты. Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные. Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колени); изнутри (на месте). Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты. Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты. Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницами. Активные и пассивные защиты. Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты. Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро. Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок. Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p>
7	

Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.

Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.

Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.

Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).

Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.

Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.

Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.

Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы ущемление бицепса.

Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.

Болевые приемы рычагом бедра.

Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.

Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.

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).

Отработка защитных действий руками: блокированием, отбивом, подставкой.

Отработка защитных действий ногами: отшагивания в разные стороны, уход с линии атаки противника, блокирование, встречный удар.

Отработка защитных действий туловищем: отклон или уход в сторону, нырок.

Особенности комбинированной защиты.

*Самостоятельная работа:* Демонстрация приемов нападения и защиты ИВС.

### 5.2.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (7, 8 семестры, очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<p align="center"><i>Тема Судейство, правила и организация соревнований в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований). Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом. Характер и способы проведения соревнований.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки.</p> <p>Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований. Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований в ИВС. Судейство соревновательных поединков.</p>

2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Система упражнений единоборца</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ИВС. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений (схватки/поединка). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: письменно составить комплекс специально-подготовительных упражнений.</p> <p>Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p>
3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Особенности методики обучения ударам.</p> <p>Требования Федерального стандарта спортивной подготовки ИВС по освоению техники приемов. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники. Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p> <p>Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:</p> <p>Захватом ног.</p> <p>Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.</p> <p>Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.</p> <p>Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.</p> <p>Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.</p> <p>Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.</p> <p>Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом стопой: снаружи, изнутри.</p> <p>Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.</p> <p>Через голову: упором стопой, упором голенью.</p> <p>Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.</p> <p>Прогибом (через грудь).</p> <p>Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.</p> <p>Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.</p> <p>Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.</p> <p>Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.</p> <p>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> Составить комплекс тренировочных заданий, направленный на повышение технической подготовленности по ИВС.</p> <p>Демонстрация бросков, удержаний, болевых приемов, разученных в ходе учебно-тренировочного процесса.</p>

4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики.  Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия.  Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая).  Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику.  Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство.  Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.  Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.  Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).  Тактика при проведении приемов и защит:  - выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;  - выполнение удержаний;  - выполнение удушений;  - выполнение болевых приемов на руки и на ноги.  Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить тактический план соревновательного поединка в ИВС.  Демонстрация атакующей и защитной тактики, а также маневрирования, подавления, маскировки во время соревновательного поединка.</p>
	5
6	

	защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.
	<i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС</i>
7	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 31, 32, 33, 34, 35, 36.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колена); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницы. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро.</p> <p>Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.</p> <p>Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p> <p>Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.</p> <p>Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.</p> <p>Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).</p> <p>Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.</p> <p>Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.</p> <p>Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.</p> <p>Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы ущемление бицепса.</p> <p>Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.</p> <p>Болевые приемы рычагом бедра.</p> <p>Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.</p> <p>Болевые примы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p> <p>Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.</p> <p>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> Демонстрация приемов нападения и защиты ИВС.</p>

## 5.2.4 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (3, 4 семестры, заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<p align="center"><i>Тема Судейство, правила и организация соревнований в ИВС</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований в ИВС. Судейство соревновательных поединков.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований).            Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.            Характер и способы проведения соревнований.            Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки.            Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований.            Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p>
	<p align="center"><i>Тема Система упражнений единоборца</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: письменно составить комплекс специально-подготовительных упражнений.            Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ИВС. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений (схватки/поединка). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.            Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p>
3	<p align="center"><i>Тема Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Особенности методики обучения ударам. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки ИВС по освоению техники приемов. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники. Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники приемов ИВС.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:            Захватом ног.            Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.            Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.            Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.            Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.            Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.            Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.            Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.            Зацепом стопой: снаружи, изнутри.            Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.            Через голову: упором стопой, упором голенью.</p>

	<p>Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.</p> <p>Прогибом (через грудь).</p> <p>Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.</p> <p>Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.</p> <p>Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.</p> <p>Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.</p> <p>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>
4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики.</p> <p>Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия.</p> <p>Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая).</p> <p>Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику.</p> <p>Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование тактических приемов ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.</p> <p>Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.</p> <p>Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом). Тактика при проведении приемов и защит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;</li> <li>- выполнение удержаний;</li> <li>- выполнение удушений;</li> <li>- выполнение болевых приемов на руки и на ноги.</li> </ul> <p>Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Способы измерения быстроты борца. 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><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений ИВС, направленных на развитие специальных физических качеств и способностей.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>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>Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p>

	<p>Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС</i></p>
6	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, 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 борца 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. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС</i></p>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницы. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация приемов нападения и защиты ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.</p> <p>Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p> <p>Броски захватом ног: развода в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.</p> <p>Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.</p> <p>Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).</p> <p>Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.</p> <p>Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.</p> <p>Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.</p> <p>Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы ущемление бицепса.</p> <p>Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.</p> <p>Болевые приемы рычагом бедра.</p> <p>Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.</p>

<p>Болевые примы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p> <p>Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.</p> <p>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>
---

## 5.2.5 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (5 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Судейство, правила и организация соревнований в ИВС</i>
1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований).</p> <p>Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований в ИВС. Судейство соревновательных поединков.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Характер и способы проведения соревнований.</p> <p>Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки.</p> <p>Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований.</p> <p>Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p>
	<i>Тема Система упражнений единоборца</i>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ИВС. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений (схватки/поединка). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: письменно составить комплекс специально-подготовительных упражнений.</p> <p>Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p>
	<i>Тема Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС</i>
3	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 3, 4.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Особенности методики обучения ударам.</p> <p>Требования Федерального стандарта спортивной подготовки ИВС по освоению техники приемов. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой.</p> <p>Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.</p> <p>Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники приемов ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:</p>

	<p>Захватом ног.  Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.  Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.  Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.  Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.  Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.  Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.  Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.  Зацепом стопой: снаружи, изнутри.  Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.  Через голову: упором стопой, упором голенью.  Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.  Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.  Прогибом (через грудь).  Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.  Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.  Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.  Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.  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 style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 5, 6.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики.  Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия.  Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая).  Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику.  Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство.</p>
4	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование тактических приемов ИВС.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.  Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.  Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).  Тактика при проведении приемов и защит:  - выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;  - выполнение удержаний;  - выполнение удушений;  - выполнение болевых приемов на руки и на ноги.  Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Способы измерения быстроты борца. 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><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений ИВС, направленных на развитие специальных физических качеств и способностей.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>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>Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 8.</i> 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>
6	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца 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. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 9.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.</p>
7	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация приемов нападения и защиты ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницы. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро.</p> <p>Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.</p> <p>Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p> <p>Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.</p> <p>Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.</p> <p>Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).</p> <p>Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.</p> <p>Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.</p>

	<p>Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.</p> <p>Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы ущемление бицепса.</p> <p>Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.</p> <p>Болевые приемы рычагом бедра.</p> <p>Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.</p> <p>Болевые примы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p> <p><b>Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом</b> шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.</p> <p>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>
--	---

## 5.2.6 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (6 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Судейство, правила и организация соревнований в ИВС</i>
1	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований в ИВС. Судейство соревновательных поединков.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований).</p> <p>Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.</p> <p>Характер и способы проведения соревнований.</p> <p>Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки.</p> <p>Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований.</p> <p>Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p>
	<i>Тема Система упражнений единоборца</i>
2	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: письменно составить комплекс специально-подготовительных упражнений.</p> <p>Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ИВС. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений (схватки/поединка). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p> <p>Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p>

3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Особенности методики обучения ударам. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки ИВС по освоению техники приемов. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники. Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники приемов ИВС.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:  Захватом ног.  Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.  Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.  Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.  Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.  Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.  Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.  Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.  Зацепом стопой: снаружи, изнутри.  Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.  Через голову: упором стопой, упором голенью.  Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.  Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.  Прогибом (через грудь).  Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.  Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.  Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.  Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.  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>
4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики. Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия. Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая). Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику. Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование тактических приемов ИВС.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.  Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.  Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом). Тактика при проведении приемов и защит:</p>

	<p>- выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;</p> <p>- выполнение удержаний;</p> <p>- выполнение удушений;</p> <p>- выполнение болевых приемов на руки и на ноги.</p> <p>Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p>
	<p><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС</i></p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Способы измерения быстроты борца. 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><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений ИВС, направленных на развитие специальных физических качеств и способностей.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>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>Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p>
	<p><i>Тема Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС</i></p>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> 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><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.</p> <p>Упражнения для общей и специальной смелости. Схватки с сильным, но менее опытным противником.</p> <p>Общеподготовительные упражнения (падения с высоты).</p> <p>Упражнения для общей и специальной выдержки: на задержку дыхания, вис на одной руке. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p>
	<p><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС</i></p>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 5.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницы. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация приемов нападения и защиты ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка,</p>

	<p>ломок.</p> <p>Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p> <p>Броски захватом ног: развода в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.</p> <p>Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.</p> <p>Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).</p> <p>Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.</p> <p>Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.</p> <p>Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.</p> <p>Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы ущемление бицепса.</p> <p>Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.</p> <p>Болевые приемы рычагом бедра.</p> <p>Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.</p> <p>Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p> <p>Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.</p> <p>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); футсвипис (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>
--	--

### 5.2.7 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (7 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Судейство, правила и организация соревнований в ИВС</i>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований).</p> <p>Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.</p>
1	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований в ИВС. Судейство соревновательных поединков.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Характер и способы проведения соревнований.</p> <p>Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки.</p> <p>Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований.</p> <p>Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p>

2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Система упражнений единоборца</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ИВС. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений (схватки/поединка). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: письменно составить комплекс специально-подготовительных упражнений.</p> <p>Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p>
3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 3, 4, 5.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Особенности методики обучения ударам.</p> <p>Требования Федерального стандарта спортивной подготовки ИВС по освоению техники приемов. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники. Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p> <p>Способы страховки преподавателем при разучивании бросков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники приемов ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Особенности методики обучения технике борьбы:</p> <p>Захватом ног.</p> <p>Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.</p> <p>Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.</p> <p>Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.</p> <p>Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.</p> <p>Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.</p> <p>Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом стопой: снаружи, изнутри.</p> <p>Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.</p> <p>Через голову: упором стопой, упором голенью.</p> <p>Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.</p> <p>Прогибом (через грудь).</p> <p>Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.</p> <p>Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.</p> <p>Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.</p> <p>Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.</p> <p>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 align="center"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 6, 7.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики.  Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия.  Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая).  Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику.  Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство.</p>
4	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование тактических приемов ИВС.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.  Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.  Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).  Тактика при проведении приемов и защит:  - выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;  - выполнение удержаний;  - выполнение удушений;  - выполнение болевых приемов на руки и на ноги.  Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p>
	<p align="center"><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС</i></p>
5	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 8, 9, 10.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Способы измерения быстроты борца. 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.  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.  Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, 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> Демонстрация упражнений ИВС, направленных на развитие специальных физических качеств и способностей.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> 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.  Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.  Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.  Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p>
	<p align="center"><i>Тема Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС</i></p>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 11.</i> Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.  Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, гуманизма, коллективности, дисциплинированности, точности, скромности, честности.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца 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. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 12.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация приемов нападения и защиты ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницы. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро.</p> <p>Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.</p> <p>Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p> <p>Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.</p> <p>Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.</p> <p>Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).</p> <p>Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.</p> <p>Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.</p> <p>Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.</p> <p>Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы ущемление бицепса.</p> <p>Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.</p> <p>Болевые приемы рычагом бедра.</p> <p>Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.</p> <p>Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p> <p>Перевооружения захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.</p> <p>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>

Отработка защитных действий ногами: отшагивания в разные стороны, уход с линии атаки противника, блокирование, встречный удар. Отработка защитных действий туловищем: отклон или уход в сторону, нырок. Особенности комбинированной защиты.
---

## 5.2.8 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (8 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Судейство, правила и организация соревнований в ИВС</i>
1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований). Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований в ИВС. Судейство соревновательных поединков.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Характер и способы проведения соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки. Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований. Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p>
2	<p><i>Тема Система упражнений единоборца</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ИВС. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений (схватки/поединка). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: письменно составить комплекс специально-подготовительных упражнений.</p> <p>Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p>
3	<p><i>Тема Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Особенности методики обучения ударам. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки ИВС по освоению техники приемов. Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники. Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники приемов ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:</p> <p>Захватом ног. Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки. Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке. Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри. Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги. Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p>

	<p>Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.  Зацепом стопой: снаружи, изнутри.  Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.  Через голову: упором стопой, упором голенью.  Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.  Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.  Прогибом (через грудь).  Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.  Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.  Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.  Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.  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 style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики.  Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия.  Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая).  Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику.  Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство.</p>
4	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование тактических приемов ИВС.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.  Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.  Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).  Тактика при проведении приемов и защит:  - выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;  - выполнение удержаний;  - выполнение удушений;  - выполнение болевых приемов на руки и на ноги.  Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 5.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Способы измерения быстроты борца. 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.  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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений ИВС, направленных на развитие специальных физических качеств и способностей.  <i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.  Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной</p>

	<p>интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p>
	<p align="center"><i>Тема Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС</i></p>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6.</i> 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><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца 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. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p>
	<p align="center"><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС</i></p>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация приемов нападения и защиты ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницы. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро.</p> <p>Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.</p> <p>Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p> <p>Броски захватом ног: развода в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.</p> <p>Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.</p> <p>Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).</p> <p>Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.</p> <p>Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.</p> <p>Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.</p> <p>Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.</p>

	<p>Болевые приемы ущемление бицепса.</p> <p>Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.</p> <p>Болевые приемы рычагом бедра.</p> <p>Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.</p> <p>Болевые примы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p> <p>Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.</p> <p>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); футсвипис (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>
--	--

## 5.2.8 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (9 семестр, заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<p align="center"><i>Тема «Судейство, правила и организация соревнований в ИВС»</i></p>
1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований). Правила судейства. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований в ИВС. Судейство соревновательных поединков.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Характер и способы проведения соревнований.</p> <p>Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки.</p> <p>Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований.</p> <p>Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p>
2	<p align="center"><i>Тема Система упражнений единоборца</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка в ИВС. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений (схватки/поединка). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: письменно составить комплекс специально-подготовительных упражнений.</p> <p>Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p>
3	<p align="center"><i>Тема Совершенствование технической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 3,4.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Особенности методики обучения ударам. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки ИВС по освоению техники приемов.</p> <p>Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой.</p> <p>Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.</p> <p>Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки,</p>

	<p>на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники приемов ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:</p> <p>Захватом ног.</p> <p>Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.</p> <p>Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.</p> <p>Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.</p> <p>Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.</p> <p>Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.</p> <p>Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом стопой: снаружи, изнутри.</p> <p>Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища.</p> <p>Через голову: упором стопой, упором голенью.</p> <p>Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.</p> <p>Прогибом (через грудь).</p> <p>Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.</p> <p>Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.</p> <p>Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.</p> <p>Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.</p> <p>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 style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 5.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики.</p> <p>Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия.</p> <p>Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая).</p> <p>Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику.</p> <p>Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство.</p>
4	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование тактических приемов ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.</p> <p>Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.</p> <p>Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).</p> <p>Тактика при проведении приемов и защит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;</li> <li>- выполнение удержаний;</li> <li>- выполнение удушений;</li> <li>- выполнение болевых приемов на руки и на ноги.</li> </ul> <p>Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Способы измерения быстроты борца. Факторы, влияющие на развитие быстроты борца. Способы измерения выносливости. Выносливость</p>

	<p>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><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений ИВС, направленных на развитие специальных физических качеств и способностей.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>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>Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности психологической подготовки единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> 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><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца 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. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p>
6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты единоборцев в ИВС</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 8.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация приемов нападения и защиты ИВС.</p> <p><i>Рассмотреть вопросы по темам:</i> Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницы. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро.</p> <p>Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.</p> <p>Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p> <p>Броски захватом ног: развода в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.</p> <p>Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.</p> <p>Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).</p> <p>Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты:</p>
7	

перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.

Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.

Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.

Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы ущемление бицепса.

Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.

Болевые приемы рычагом бедра.

Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.

Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.

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); футсвипис (подсечка); джампинг-кик (удар ногой в прыжке); лоу-кик (низкий полукруговой удар ногой, наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

Отработка защитных действий руками: блокированием, отбивом, подставкой.

Отработка защитных действий ногами: отшагивания в разные стороны, уход с линии атаки противника, блокирование, встречный удар.

Отработка защитных действий туловищем: отклон или уход в сторону, нырок.

Особенности комбинированной защиты.

## **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. Зебзеев В.В. Техника и тактика борьбы дзюдо: учебное пособие с грифом УМО / В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин. – Чайковский: ЧГИФК, 2014.
3. Кондаков А.М. Техничко-тактическая и координационная подготовка самбистов с учётом весовых категорий : монография / Кондаков А.М., Горская И.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 200 с. — ISBN 978-5-91930-020-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74281.html>
4. Крикуха Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Крикуха Ю.Ю., Корягина Ю.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 150 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65035.html>
5. Крикуха Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Крикуха Ю.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 136 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65038.html>
6. 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>
7. Свищев И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учебное пособие / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. – М.: «Советский спорт», 2013.

8. Физическая подготовка в дзюдо : учебное пособие / М. Н. Шепетюк, А. Р. Житкеев, Е. К. Насиев [и др.]. — Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2019. — 219 с. — ISBN 978-601-7964-41-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133595.html>
9. Цинис А.В. Тайский бокс : программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / Цинис А.В.. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014. — 89 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/33443.html>
10. 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>

### 6.1.2 Дополнительная литература

11. Борьба греко-римская: Учебник для спорт. факультетов пед. институтов / Под ред. Ю.А. Шулики. – Ростов – на - Дону: «Феникс», 2004.
12. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, вузов физкультуры / Под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2006.
13. Зебзеев В.В. Перспективное планирование и контроль подготовленности борцов: учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015. (электр. ресурс).
14. Зекрин Ф.Х. Введение в профессиональную деятельность тренера-преподавателя по спортивной борьбе: учебное пособие с грифом УМО / Ф.Х. Зекрин, К.В. Чедов. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2013. (электр. ресурс).
15. 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>
16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера.- М.: Сов. спорт, 2006.
17. 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 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

## 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>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.
аудитория № 412 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 417 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	1. Спортивный инвентарь, оборудование и тренажеры: боксерский ринг, татами, тренажер «Киктест-100», командная система Polar team Solution, комплект «Рыцарь» для совершенствования техники ударов, мешок боксерский, платформа для гриппы Green Hill, тренажер-петли TRX-PRO, гриппа 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.