

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбладманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.05.2024 15:01:38  
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 физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

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

«25» апреля 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (единоборства)

<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» «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в хоккее. 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: 1-6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: часов: 328</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Козырева А.П., ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «09» апреля 2024 г. № 11

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «17» апреля 2024 г. № 9

Чайковский 2024

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. <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.

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах						Всего
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Контактная работа	28	28	28	28	28	28	168
1.1	Занятия лекционного типа	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	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	28/0	168/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	26/0	26/0	26/0	26/0	26/0	30/0	160/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах	54	54	54	54	54	58	328

#### 4 Фонд оценочных средств

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

#### 5 Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Модульный тематический план

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

№ раздела, темы	Разделы, 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 семестр						
1	Раздел Единоборства как средство повышения физической подготовленности студентов	0	28	0	26	54
1.1	Упражнения для развития быстроты	0	6	0	4	10
1.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0	6	0	6	12
1.3	Упражнения для развития общей и специальной выносливости	0	6	0	6	12
1.4	Упражнения для развития силы	0	4	0	6	10
1.5	Упражнения для развития ловкости	0	6	0	4	10
Итого за 1 семестр:		0	28	0	26	54

2 семестр						
<b>2</b>	<b>Раздел Основы техники единоборств</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>
2.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по единоборствам. Терминология единоборств	0	4	0	4	8
2.2	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция. Передвижения	0	6	0	6	12
2.3	Техника ударов руками	0	6	0	6	12
2.4	Техника ударов ногами	0	6	0	6	12
2.5	Комбинации ударов	0	6	0	4	10
Итого за 2 семестр:		0	28	0	26	54
3 семестр						
<b>3</b>	<b>Раздел Базовая техника защиты от ударов рук, ног</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>
3.1	Техника защиты от прямых ударов рукой	0	4	0	4	8
3.2	Техника защиты от ударов рукой снизу	0	6	0	6	12
3.3	Техника защиты от ударов рукой сбоку	0	6	0	4	10
3.4	Техника защиты от ударов ногой - прямого, бокового, кругового	0	6	0	6	12
3.5	Техника защиты от комбинированной атаки рука - нога	0	6	0	6	12
Итого за 3 семестр:		0	28	0	26	54
4 семестр						
<b>4</b>	<b>Раздел Контратакующие действия в единоборствах</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>
4.1	Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак	0	6	0	6	12
4.2	Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног	0	6	0	4	10
4.3	Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног	0	6	0	4	10
4.4	Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног	0	6	0	6	12
4.5	Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног	0	4	0	6	10
Итого за 4 семестр:		0	28	0	26	54
5 семестр						
<b>5</b>	<b>Раздел Упражнения на снарядах</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>54</b>
5.1	Упражнения с «лапами» для рук, для ног	0	8	0	6	14
5.2	Упражнения с боксёрским мешком	0	8	0	6	14
5.3	Упражнения со скакалкой	0	4	0	8	12
5.4	Упражнения с «подушкой»	0	8	0	6	14
Итого за 5 семестр:		0	28	0	26	54
6 семестр						
<b>6</b>	<b>Раздел Тактическая подготовка в единоборствах</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>58</b>
6.1	Фактические основы боя	0	4	0	6	10
6.2	Условный бой	0	6	0	6	12
6.3	Вольный бой	0	6	0	6	12
6.4	Тактические действия в нападении	0	6	0	6	12
6.5	Тактические действия в защите	0	6	0	6	12
Итого за 6 семестр:		0	28	0	30	58
Итого		0	168	0	160	328

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

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ раздела, темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Раздел Единоборства как средство повышения физической подготовленности студентов</b>
<i>Тема Упражнения для развития быстроты</i>	
1.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-3.</i> Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. Из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Удары руками в беге по кругу. Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой. Имитация защиты манёвром: уклоны, нырки, с шагом влево - вправо (сайт-стэп). Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. Без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. (15-20 м. с максимальной скоростью, 10-15 м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. Челночный бег: 2x10 м., 3x10 м., 4x5м., 4x10м., 2x15 м. и т.д. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной и т.д. Бег с «тенью». Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др. 8 Выполнение элементов техники в быстром темпе Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Характеристика быстроты как физического качества, чувствительные периоды развития быстроты. Быстрота единоборца, средства и методы. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты в единоборствах.</p>
<i>Тема Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i>	
1.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-6.</i> Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», прыжковая эстафета и т.д. Выбрасывание футбольного и мини-футбольного мяча, набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки партнера плечом. Борьба за мяч. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого весом, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Характеристика скоростно-силовых способностей, чувствительные периоды развития. Скоростно-силовые способности единоборца, средства и методы. Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей в единоборствах.</p>
<i>Тема Упражнения для развития общей и специальной выносливости</i>	
1.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-9.</i> Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать комплексы ОРУ, направленные на развитие общей и специальной выносливости в единоборствах.</p>

	<i>Тема Упражнения для развития силы</i>	
1.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-11.</i> Развитие силовых качеств. Средства и методы развития силы. Выполнение комплексов упражнений с собственным весом, с сопротивлением партнера, с внешним отягощением.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплекс собственно силовых способностей, который вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения», используя неопределенные отягощения.</p>	
	<i>Тема Упражнения для развития ловкости</i>	
1.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-14.</i> Прыжки с разбега, толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону, через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, плечами, грудью; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. Спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты). Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> В литературе найти и записать в тетради способы оценки ловкости в единоборствах</p>	
	<i>2 семестр</i>	
2	<b>Раздел Основы техники единоборств</b>	
	<i>Тема Техника безопасности и правила поведения на занятиях по единоборствам. Терминология единоборств</i>	
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Правила поведения и техника безопасности на занятиях единоборствами. Сущность единоборств, его задачи и место в системе физического воспитания. Прикладное значение единоборств. Сведения о развитии единоборств в стране. Международная терминология, иностранные термины в единоборствах.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить краткие сведения об истории возникновения и развития единоборств.</p>	
	<i>Тема Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция. Передвижения</i>	
2.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-19.</i> В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела. Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Распределение внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями. Передвижение приставным шагом: вперед - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение. В положении "стоя на месте": движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить классификацию стоек и передвижений в единоборствах.</p>	
	<i>Тема Техника ударов руками</i>	
2.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 20-22.</i> Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище). Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары в шаге вперед - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в строю по команде, в строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью». Удары: цки, гяку-цки, ои-цки, маваси-учи, тетцуй-учи, сюто-учи, хондзен-ура-тетцуй, уракен-учи, рикен-учи, ура-цки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить виды и особенности технических приемов руками.</p>	
	<i>Тема Техника ударов ногами</i>	
2.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-25.</i> Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, со взрывом. Одиночные удары ногой в движении. Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом рукой. Удары ногами в парах: в строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои. Удары: мае-гери, микадзуки-гери, ура-микадзуки, йоко-гери, маваси-гери, ура-маваси, какато-гери, хидзо-гери.</p>	

	<i>Самостоятельная работа:</i> Ударная техника ног. Техника нанесения ударов ногами. Знать виды и особенности ударов ногами.
	<i>Тема Комбинации ударов</i>
2.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 26-28.</i> Связки и комбинации в единоборствах. Отработка связок из двух ударов. Отработка серий из трех ударов. Сочетание ударов руками в атакующих действиях. Обучение технике прямых, боковых ударов ногами и ударов снизу. Сочетание ударов ногами в атакующих действиях. Комбинации и серии ударов руками и ногами в голову и туловище. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами. Уход с линии атаки <i>Самостоятельная работа:</i> Составить в виде схемы классификацию технических действий в единоборствах.
	<i>3 семестр</i>
<b>3</b>	<b>Раздел Базовая техника защиты от ударов рук, ног</b>
	<i>Тема Техника защиты от прямых ударов рукой</i>
3.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-30.</i> Техника защиты при прямом ударе левой/правой в голову: защита подставкой правой ладони; защита подставкой левого плеча; защита уклоном вправо/влево; защита отбивом правой/левой ладонью влево/вправо; защита отбивом правым предплечьем вправо; защита уходом вправо/влево; защита уходом назад. Техника защиты при прямом ударе левой/правой в туловище: защита подставкой согнутой в локте левой руки; защита отбивом правой/левой ладонью влево/вправо; защита уходом вправо/влево, защита уходом назад. Техника защиты в условных боях. Блоки: аге-уке, учи-уке, сото-уке, гедан-барай. <i>Самостоятельная работа:</i> Значение техники защиты от прямых ударов руками.
	<i>Тема Техника защиты от ударов рукой снизу</i>
3.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 31-33.</i> Техника защиты при ударе левой/правой в голову: защита подставкой правой ладони; защита уклоном назад; защита уходом назад. Техника защиты при ударе снизу левой/правой в туловище: защита подставкой согнутой правой/левой руки, защита уходом назад. Техника защиты в условных боях. <i>Самостоятельная работа:</i> Значение техники защиты от ударов рукой снизу.
	<i>Тема Техника защиты от ударов рукой сбоку</i>
3.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 34-36.</i> Техника защиты при боковом ударе левой/правой в голову: защита подставкой правого/левого предплечья; защита отбивом правым/левым предплечьем вверх; защита уклоном назад; защита нырком вправо/влево; защита уходом назад. Техника защиты при боковом ударе левой в туловище: защита подставкой согнутой правой/левой руки; защита уходом назад. Техника защиты в условных боях. <i>Самостоятельная работа:</i> Значение техники защиты от ударов рукой сбоку.
	<i>Тема Техника защиты от ударов ногой - прямого, бокового, кругового</i>
3.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-39.</i> Техника защиты от ударов ногами движением рук: подставка согнутых в локте рук (предплечий); отбив вверх/вниз/влево/вправо. Техника защиты от ударов ногами движением ног: уход (шаг) влево/вправо; уход (шаг) назад; уход прыжком вверх; подставка ноги; подставка задней части бедра. Техника защиты от ударов ногами движением тела: уклоны и нырки. Техника защиты: от ударов ногой - прямого, бокового, кругового. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить и продемонстрировать технику защиты от ударов ногой.
	<i>Тема Техника защиты от комбинированной атаки рука - нога</i>
3.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 40-42.</i> Техника защиты в строю от комбинированной атаки рука - нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита. Поединки в легкий контакт по заданию с использованием ударной техники и техники защиты. <i>Самостоятельная работа:</i> Знать комбинированные защиты от ударов руками, технику защит от 2 прямых, боковых ударов ногами и ударов снизу. Комбинированные защиты от ударов ногами.
	<i>4 семестр</i>
<b>4</b>	<b>Раздел Контратакующие действия в единоборствах</b>
	<i>Тема Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак</i>
4.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-45.</i> Отработка комбинаций приемов защиты и контратаки. Условные бои. Встречная и ответная контратака. Работа в парах. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение типовых ситуаций в простых условиях и выделение в них как предсигналов, так и « типовых связок», наиболее часто встречающихся в бою.

	<p style="text-align: center;"><i>Тема Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 46-48.</i> Отработка ответных контратак рукой:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На атаку левым прямым ударом противника в голову защита отклонением или отходом и ответ левым прямым в голову (в дальнейшем, развивая контратаку, можно добавить другие удары руками, ногами, подсечки).</li> <li>2. На атаку левым прямым ударом противника в голову защита отклонением или отходом и ответ правым прямым ударом в голову или левым - правым прямыми ударами в голову (в развитие контратаки добавлять удары ногами).</li> <li>3. На атаку противника левым прямым в голову уклон вправо - ответ правым прямым в голову; уклон влево - ответ левым боковым в голову. Далее в развитие успеха можно добавлять удары руками, ногами, подсечки.</li> <li>4. На атаку противника правым прямым в голову - отход или отклон и ответ правым прямым в голову или левым-правым прямыми в голову. Далее можно развивать действие ударами рук и ног.</li> <li>5. На атаку противника правым прямым в голову (дальняя от вас рука) уклон влево и ответ левым снизу в голову или туловище или левым сбоку в голову. Далее развитие контратаки за счет ударов руками и ногами.</li> </ol> <p>Условные бои, вольные бои по заданию, бой с тенью.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить особенности выполнения ответных контратак рукой.</p>
4.2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 49-51.</i> Отработка ответных контратак ногой:</p> <p>На атаку противника ногой - отход или отклон и ответ левым-правым прямыми в голову с возможным дальнейшим развитием успеха.</p> <p>На атаку противника ногой защита подставкой и ответ ударами с рук в соответствии с создавшимся положением. Далее развитие успеха.</p> <p>На атаку противника ударом ногой отход и ответ ударом ногой. Например, противник атакует прямым ударом с ближней к вам ноги - отход и после шага вперед с дальней от противника ноги удар с ближней к противнику ноги (прямой). Ответный удар можно нанести и с дальней от противника ноги.</p> <p>На атаку противника с передней ноги (прямой или полукруговой удар) защита подставкой и ответ прямым ударом ногой назад с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.</p> <p>На атаку противника полукруговым ударом ногой в голову - уклон вовнутрь (можно с подставкой плеча или перчатки) - ответ левым прямым снизу боковым ударом в голову или туловище.</p> <p>Условные бои, вольные бои по заданию, бой с тенью.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить особенности выполнения ответных контратак ногой.</p>
4.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 52-54.</i> Отработка вариантов встречной контратаки рукой:</p> <p>На атаку противника ударом рукой (любым) - встречная контратака левым прямым ударом в голову.</p> <p>На атаку противника левым прямым ударом в голову - встречная контратака правым кросс прямым через руку (атакующую) противника.</p> <p>На атаку противника правым прямым ударом в голову - встречный правый прямой удар в голову.</p> <p>На атаку противника левым-правым прямыми в голову - встречный левый прямой удар в туловище с наклоном - правый прямой удар рукой в голову.</p> <p>На атаку противника левым-правым прямыми в голову - левый-правый прямые удары навстречу на отходе под шага одноименной ногой. Эта встречная контратака особенно эффективна, когда противник бежит на вас.</p> <p>На атаку противника левым прямым ударом в голову - левый боковой удар в голову навстречу шагом в сторону (сайдстеп влево).</p> <p>Встречная контратака левой или правой рукой на атаку противника левой или правой ногой (прямые или полукруговые удары).</p> <p>Условные бои, вольные бои по заданию, бой с тенью.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить особенности выполнения встречных контратак рукой.</p>
4.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56 .</i> Отработка встречных контратак ногой:</p> <p>На атаку противника прямым или полукруговым ударом ногой - встречная контратака прямым или полукруговым ударом одноименной ноги. В ряде случаев можно пробивать и удар разноименной ногой.</p> <p>На атаку противника полукруговым ударом с передней ноги - задний прямой удар ногой в туловище или голову с разворотом или обратный полукруговой удар ногой с разворотом.</p>
4.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56 .</i> Отработка встречных контратак ногой:</p> <p>На атаку противника прямым или полукруговым ударом ногой - встречная контратака прямым или полукруговым ударом одноименной ноги. В ряде случаев можно пробивать и удар разноименной ногой.</p> <p>На атаку противника полукруговым ударом с передней ноги - задний прямой удар ногой в туловище или голову с разворотом или обратный полукруговой удар ногой с разворотом.</p>

	<p>На атаку противника ударом рукой - встречный удар ногой (любой) можно применить и удары с разворотом.</p> <p>При атаке противника рукой с шагом можно сделать встречную подсечку под переднюю (шагающую) ногу.</p> <p>Условные бои, вольные бои по заданию, бой с тенью.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить особенности выполнения встречных контратак ногой.</p>
<i>5 семестр</i>	
<b>5</b>	<b>Раздел Упражнения на снарядах</b>
	<i>Тема Упражнения с «лапами» для рук, для ног</i>
5.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-60.</i> Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить особенности работы на «лапах», основные правила и ошибки.</p>
	<i>Тема Упражнения с боксёрским мешком</i>
5.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 60-64.</i> Упражнения с боксёрским мешком. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов. Вольный бой с мешком.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Найти в интернете лучшие упражнения на боксёрском мешке.</p>
	<i>Тема Упражнения со скакалкой</i>
5.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 65-66.</i> Разные техники прыжков на скакалке в единоборствах. Интервальная кардиотренировка со скакалкой. Схема упражнений со скакалкой.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить рекомендации как правильно прыгать на скакалке боксерам. Выбор и длина скакалки.</p>
	<i>Тема Упражнения с «подушкой»</i>
5.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 67-70.</i> Тренировка с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара с места, с шагом вперед и в стороны.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить, как правильно работать на боксёрской подушке, чтобы удар был точным и сильным.</p>
<i>6 семестр</i>	
<b>6</b>	<b>Раздел Тактическая подготовка в единоборствах</b>
	<i>Тема Фактические основы боя</i>
6.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 71-72.</i> Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу. Тактика ведения боя в нападении. Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя. Тактика ведения боя на «затухающей» атаке противника. Тактика ведения боя на смещении. Тактика ведения боя на возврате. Тактика ведения боя против нескольких противников. Тактика ближнего боя и выход из него. Распределение внимания. Спонтанность действия (реакция на действие).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить элементы тактики: разведка, маскировка, подготовительные действия. Принятие и проведение решений в ходе ведения боя.</p>
	<i>Тема Условный бой</i>
6.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 73-75.</i> Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить особенности отработки техники в условном бое.</p>
	<i>Тема Вольный бой</i>
6.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 76-78.</i> Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Особенности действий спортсмена при проведении вольного боя.</p>
	<i>Тема Тактические действия в нападении</i>
6.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 79-81.</i> Отработка тактических действий против соперников с различными манерами ведения боя. Подготовительные (разведывательные, обманные маневренные действия) и наступательные действия (атака, контратака). Спарринги.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить манеры ведения боя.</p>
	<i>Тема Тактические действия в защите</i>
6.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 82-84.</i> Отработка тактических действий против соперников с различными манерами ведения боя. Оборонительные действия (защиты, передвижения, клинчи, подсечки, контратаки). Совершенствование тактических возможностей в единоборствах. Спарринги.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить особенности тактики боя с высоким/низким противником, с</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Бокс. Теория и методика: учебник для вузов / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Котешев В.Е., Макаров В.А. Бокс: Учебник для вузов. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008.
3. Кузьмин, В. А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) : монография / В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 172 с. — ISBN 978-5-7638-3942-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84135.html>.
4. Кураков Э.М. Подготовка боксеров в вузах: учебное пособие / Э.М. Кураков, В.Н. Клещев. – М.: Физическая культура, 2008.
5. Теория и методика бокса: учебник / Под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.
6. Цинис, А. В. Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов : учебно-методическое пособие / А. В. Цинис. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 88 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/33425.html>.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

7. Бакулев С.Е. и др. Основы подготовки в кикбоксинге: учебное пособие/ Бакулев С. Е., Назаренко М.В., Момот Д.А. – СПб.: СПбГУФК, 2007 (электр. ресурс).
8. Бокс. Основы техники бокса : методические указания / составители А. Д. Шейдер [и др.]. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 23 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111604.html>.
9. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006.
10. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Изд. центр «Академия», 2007.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	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 LinuxSpecial 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. Кабалева, 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 гриппа 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. Кабалева, 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.