

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 15.06.2026 15:35:29
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**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 УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории
и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта (Б1.О.34.04)**

Направление подготовки	<i>49.03.04 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
Квалификация выпускника	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 6, 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Лукина А.М.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ
Протокол от «14» апреля 2026 г. № 34.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование знаний об основных компонентах тренировочной деятельности единоборцев, которыми являются средства, методы, принципы тренировки, тренировочный контроль, организация тренировочной деятельности, об особенностях воспитания и совершенствования физических способностей у единоборцев, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций.

1.2 Задачи дисциплины

- изучение средств, методов, принципов и организации тренировочной деятельности единоборцев;
- ознакомление с особенностями тренировочного контроля единоборцев;
- изучить содержание физической подготовки единоборцев;
- рассмотреть особенности методик воспитания и совершенствования силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости спортсменов спортивных единоборств;
- на основе полученных знаний сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки в единоборствах.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта» 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом.
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	ОПК-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

<p>ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p>	<p>ОПК-4.1 Знает средства и методы, чувствительные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся, содержание психолого-педагогического сопровождения сферы спортивной подготовки и образования.</p> <p>ОПК-4.2 Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, определять содержание психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.</p> <p>ОПК-4.3 Владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, методикой психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.</p>
<p>ОПК-5 Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p>ОПК-5.1 Знает особенности организации и подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации на этапах многолетней подготовки и участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>
<p>ПК-3 Способен осуществлять подготовку спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.</p>	<p>ПК-3.1 Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования.</p> <p>ПК-3.2 Знает основные критерии и способы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.4 Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.7 Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3.8 Имеет опыт проведения мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i> В Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации</p>	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	96	96
1.1	Занятия лекционного типа	32	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	64/16	64/16
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	120/27	120/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	216	216
		<i>в академических часах</i>	
		6	6
		<i>в зачетных единицах</i>	

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		6 семестр	7 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	12	22
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/2	8/2	14/4
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	98/0	96/24	194/24
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

4 Фонд оценочных средств

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

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности единоборцев	2	4	0	8	14
2	Средства и методы тренировочной деятельности единоборцев	2	4	0	8	14
3	Система упражнений единоборцев	2	6	0	10	18
4	Биомеханические основы техники единоборств	4	6	0	10	20
5	Конструирование новых и обновление старых единиц техники	2	6	2	8	16
6	Тренировочный контроль единоборцев	2	4	2	8	14
7	Организация тренировочной деятельности единоборцев	2	2	0	8	12
8	Содержание физической подготовки единоборцев	2	2	0	8	12
9	Сила как физическое качество. Методика воспитания силы единоборцев	4	6	2	8	18
10	Скоростно-силовые качества единоборцев. Методика скоростно-силовой подготовки единоборцев	2	6	2	8	16
11	Быстрота как физическое качество. Методика воспитания быстроты единоборцев	2	4	2	8	14
12	Выносливость как физическое качество. Методика воспитания выносливости единоборцев	4	6	2	8	18
13	Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев	0	4	2	10	14
14	Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев	2	4	2	10	16
	Итого:	32	64	16	120	216

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
6 семестр						
1	Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности единоборцев	2	0	0	14	16
2	Средства и методы тренировочной деятельности единоборцев	0	2	2	14	16
3	Система упражнений единоборцев	0	0	0	14	14
4	Биомеханические основы техники единоборств	0	2	0	14	16
5	Конструирование новых и обновление старых единиц техники	2	0	0	14	16
6	Тренировочный контроль единоборцев	0	2	0	14	16
7	Организация тренировочной деятельности единоборцев	0	0	0	14	14
	Итого за 6 семестр:	4	6	2	98	108
7 семестр						
8	Содержание физической подготовки единоборцев	2	0	0	12	14
9	Сила как физическое качество. Методика воспитания силы единоборцев	0	2	0	14	16
10	Скоростно-силовые качества единоборцев. Методика скоростно-силовой подготовки единоборцев	2	0	0	14	16
11	Быстрота как физическое качество. Методика воспитания быстроты единоборцев	0	2	0	14	16
12	Выносливость как физическое качество. Методика воспитания выносливости единоборцев	0	2	0	14	16
13	Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев	0	0	0	14	14
14	Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев	0	2	2	14	16
	Итого за 7 семестр:	4	8	2	96	108
	Итого:	8	14	4	194	216

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

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности единоборцев</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Актуальность изучения тренировочной деятельности единоборцев. Объект, предмет тренировочной деятельности. Цель и задачи тренировочной деятельности. Характеристика компонентов тренировочной деятельности единоборцев.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Принципы тренировочной деятельности единоборцев. Классификация принципов. Общеподготовительные принципы единоборств.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Специфические принципы единоборств. Принцип наглядности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности единоборцев. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности
	<i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Примеры реализации принципов тренировочной деятельности в избранном виде единоборств.
2	<i>Тема Средства и методы тренировочной деятельности единоборцев</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Средства тренировочной деятельности единоборцев. Классификация упражнений. Общеподготовительные упражнения. Специально-физические упражнения. Соревновательные упражнения. Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Методы тренировки. Классификация методов тренировки. Словесные, наглядные, практические методы тренировки. Направленность, нагрузочность, цикличность тренировки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Основные упражнения единоборца. Определение понятий: техника единоборств, прием, защита, техническое действие, технико-тактическое действие. Идеомоторные упражнения. Принудительные имитирующие упражнения. Упражнения со срочной информацией. Электростимулирующие упражнения. Упражнения, принудительно ограничивающие некоторые функции организма. Упражнения и способы для повышения сопротивляемости организма. Упражнения со срочной информацией.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Нагрузка – основной компонент метода тренировки. Величина нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Координационная сложность нагрузки. Динамика нагрузки. Отдых как компонент метода тренировки. Продолжительность отдыха: жесткий, оптимальный, полный. Характер отдыха: пассивный, пассивно-усиленный, активный, активно-усиленный.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Характеристика средств единоборцев. Подготовка докладов по теме «Особенности реализации методов тренировки по видам единоборств».
3	<i>Тема Система упражнений единоборцев</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Определение понятия «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка единоборств. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений. Общая характеристика соревновательных упражнений.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Общеподготовительные упражнения (ОПУ). Координационные ОПУ. Классификация координационных ОПУ. Регламентировано-координационные ОПУ. Ситуационно-координационные ОПУ. Кондиционные ОПУ. Специально-подготовительные упражнения (СПУ). Координационные СПУ. Классификация координационных СПУ. Регламентированные и ситуационные координационные СПУ. Кондиционные СПУ. Сопряженные СПУ. Классификация сопряженных СПУ.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Классификация соревновательных упражнений. Состав индивидуальной техники единоборца. Технические элементы. Взаимные технические элементы. Технические действия. Тактические действия. Комбинации взаимных технических элементов, технических и тактических действий. Поединки: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, соревновательные. Соревнования.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система

	<p>подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка докладов по теме «Системное применение упражнений в учебно-тренировочном процессе единоборцев». Характеристика общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений единоборцев. Примеры использования упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки и для развития психологической подготовки в ИВС.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Биомеханические основы техники единоборств</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Цель, задачи использования биомеханических основ в единоборствах. Определение понятий: «двигательное действие», «биомеханические характеристики движения», «техника спортивной единоборств». Количественные характеристики движений. Кинематические характеристики: пространственные, временные, пространственно-временные</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Динамические характеристики: инерционные, силовые, энергетические. Биомеханические критерии: общий центр масс, величина площади опоры, линия тяжести, угол устойчивости, момент устойчивости. Влияние биомеханических закономерностей на технику единоборств. Двигательные задачи и способы их решения. Условия, обеспечивающие выведение тела из равновесия.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Особенности биомеханической структуры приемов единоборств. Разделение двигательного движения по фазам. Биомеханический анализ бросков. Моделирование двигательных действий. Закономерности биомеханического моделирования техники единоборств. Физическое моделирование. Идеальная модель.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Иерархия деятельности. Схема иерархической структуры двигательной деятельности. Биомеханические основы техники. Задачи, которые решает кинезиология. Проблемы спортивной кинезиологии.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Компоненты качественного анализа моторики. Анализ спортивных двигательных ошибок. Модельные компоненты анализа. Методы спортивной кинезиологии. Двигательный навык. Стадии двигательного навыка.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: определение понятий «двигательное действие», «биомеханические характеристики движения», «техника спортивной единоборств»; Изучить биомеханическое моделирование техники единоборств. Подготовка докладов по теме «Анализ спортивных двигательных ошибок».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Конструирование новых и обновление старых единиц техники</i></p>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Цели, задачи конструирования новых и обновление старых единиц техники единоборств. Конструирование новых движений. Использование биомеханического анализа. Математическое моделирование с использованием искусственного интеллекта и приложений HudITechnique и Coach's Eye–Videoanalysis.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 11.</i> Изменение структуры единиц техники: отказ от условий стилизации движений, дополнительное подключение мощных мышц, использование ПК и высокоскоростной камеры, варьирование временных, пространственных и силовых характеристик движения.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Приспособление техники к правилам и судейству соревнований. Отказ от замедленных силовых форм движений.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Интенсификация поединков. Дальнейшее совершенствование физических качеств: мощности, гибкости, выносливости.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить конструирование новых движений. Изменение структуры старых движений. Подготовка докладов по теме «Адаптация техники к правилам соревнований». Определение базовых понятий темы.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тренировочный контроль единоборцев</i></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Содержание тренировочного контроля: объект, предмет, задачи. Признаки тренировочного контроля. Процессуальный контроль в тренировочной деятельности. Трехмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев. Двухмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев. Качество и корректировка выполнения тренировочных программ. Оценка выполнения тренировочных нагрузок. Система критериев для регистрации нагрузок. Величина нагрузки в тренировочных поединках за микроцикл. Использование искусственного интеллекта в целях контроля эффективности тренировочной деятельности единоборцев.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 14.</i> Динамика состояния тренированности единоборцев. Состояния подготовленности единоборцев. Контроль за технической подготовленностью. Контроль за стратегическо-тактической подготовленностью. Контроль технической и тактической подготовленности единоборцев с использованием искусственного интеллекта и приложений HudITechnique и Coach's Eye–Videoanalysis.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Контроль за физической подготовленностью. Психологический контроль. Самоконтроль. Самоконтроль за тренировочными нагрузками. Самоконтроль за состоянием готовности. Отборочный контроль в тренировочной деятельности. Отбор кандидатов в сборную команду. Принципы отбора. Условия отбора. Комплектование сборной команды. Факторы, влияющие на окончательное комплектование сборной команды.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Определение понятий «тренировочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Рассмотреть разновидности тренировочного контроля. Подготовка и выступление с докладами на тему «Комплектование моей сборной команды». С помощью приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis сравнить технику ударов руками выбранного вами спортсмена с «моделью спортсмена». Провести анализ, составить план подготовки.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Организация тренировочной деятельности единоборцев</i></p>
7	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Признаки организации тренировочной деятельности: форма организации, направленность занятий, содержание учебного материала. Классификация занятий спортивной единоборств.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Урочные формы практических занятий единоборцев. Учебные, тренировочные, контрольные, соревновательные занятия. Количественный состав занимающихся. Урочные занятия с учетом разнообразия решаемых задач.</p> <p>Неурочные формы организации тренировочной деятельности: походы, прогулки, игры, соревнования.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Характеристика признаков организации тренировочной деятельности. Подготовка докладов по теме «Урочные и неурочные формы организации тренировочной деятельности». Определение базовых понятий темы.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Содержание физической подготовки единоборцев</i></p>
8	<p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Понятие о физических качествах. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Терминологические замечания. Классификация физических качеств по специфике энергообеспечения. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых и детей. Воспитание и совершенствование физических способностей единоборцев с помощью упражнений со срочной информацией (умные боксёрские перчатки Move It Swift, умные часы Polar, тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazepod).</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Средства и методы общей специальной физической подготовки в единоборствах. Соотношений средств общей и специальной физической подготовки от этапа обучения.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: изучить особенности воспитания физических качеств у единоборцев разного возраста; определение базовых понятий темы: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Сила как физическое качество. Методика воспитания силы единоборцев</i></p>
9	<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Определение понятия. Зависимость проявляемой силы от условий выполнения движения. Виды силы как двигательного качества. Мышечная сила и вес спортсмена. Физиологические механизмы регуляции мышечной силы. Методы воспитания силы. Выбор величины сопротивления при воспитании силы.</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Аналитическое воспитание силы отдельных мышечных групп. Понятие о топографии силы. Мышцы брюшного пресса и особенности методики их тренировки. Мышцы поясничной области. Силовые упражнения в процессе физического воспитания. Силовые упражнения в системе смежных занятий.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Силовые упражнения и их выполнение. Виды силовых упражнений, их методические особенности. Оптимальный темп выполнения упражнений. Силовые упражнения в тренировочном цикле. Особенности воспитания силы единоборцев. Методика занятий, направленная преимущественно на увеличение массы мышц.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным соперником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>Основные упражнения для развития специальной силы у спортсменов ударных единоборств.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 20.</i> Определение степени развития силы. Инструментальные способы контроля силы. Тестирование. Способы определения общей и специальной силы.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть физиологические механизмы регуляции мышечной</p>

	<p>силы. Подготовка докладов по теме «Особенности развития силы в избранном виде единоборств». Аналитический анализ подбора упражнений для развития силы единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>
	<p><i>Тема Скоростно-силовые качества единоборцев. Методика скоростно-силовой подготовки единоборцев</i></p>
10	<p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Определение понятия «скоростно-силовые качества». Факторы, определяющие скоростно-силовые возможности. Способы измерений скоростно-силовых возможностей. Классификация скоростно-силовых качеств. Методика скоростно-силовой подготовки.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Возможные предпосылки совершенствования скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики. Структура годичного цикла. Нагрузка и отдых как основные компоненты процесса развития скоростно-силовых качеств. Объем и интенсивность в процессе развития скоростно-силовых качеств.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Особенности объективной оценки тренировочной нагрузки в спортивных единоборствах. Дозирование нагрузки. Тесты для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Основные средства специализирования двигательных качеств единоборца. Подбор спарринг-партнеров. Средства развития скоростно-силовых способностей в единоборствах: тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazepod.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 23.</i> Использование и подбор упражнений из других видов спорта, позволяющих развивать скоростно-силовые качества. Методика выполнения специальных упражнений индивидуально, с партнером, на снарядах и тренажерах.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка докладов по теме «Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики единоборцев». Классификация скоростно-силовых качеств. Примеры использования упражнений, направленных на развитие специальной скоростно-силовых качеств в избранном виде единоборств.</p>
	<p><i>Тема Быстрота как физическое качество. Методика воспитания быстроты единоборцев</i></p>
11	<p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Определение понятия. Формы проявления быстроты. Физиологические, биомеханические и морфологические основы быстроты. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания. Простые реакции. Сложные реакции.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Воспитание быстроты движений. Максимальная скорость. Основы методики воспитания быстроты. Стабилизация скорости движений. Быстрота и техническая подготовка единоборцев.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 25.</i> Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: изучить физиологические, биомеханические и морфологические основы быстроты, анализ подбора упражнений для развития быстроты единоборцев, определение базовых понятий темы. Подготовка докладов по теме «Быстрота и техническая подготовка единоборцев».</p>
	<p><i>Тема Выносливость как физическое качество. Методика воспитания выносливости единоборцев</i></p>
12	<p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Определение понятия. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, влияющие на развитие утомления и восстановление работоспособности. Разновидности утомления. Физиологические характеристики работ разной относительной мощности. Разновидности выносливости к мышечной работе.</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Механизмы энергообеспечения и критерии выносливости. Аэробная и анаэробная производительность спортсмена. Общая выносливость. Абсолютные и парциальные показатели выносливости. Специальная выносливость. Скорость и выносливость.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26.</i> Критерии и компоненты нагрузок при воспитании выносливости. Методы воспитания аэробных возможностей. Методика воспитания аэробных возможностей. Сочетание развития аэробных и анаэробных возможностей. Повышение устойчивости к неблагоприятным сдвигам внутренней среды. Дыхание и выносливость.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</i> Методика воспитания специальных видов выносливости. Особенности воспитания выносливости в работах различной интенсивности. Особенности воспитания выносливости в работах переменной интенсивности. Особенности воспитания выносливости в упражнениях силового характера. Выносливость единоборцев и представителей других видов спорта.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 28.</i> Упражнения для воспитания</p>

	<p>специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Рассмотреть механизмы энергообеспечения и критерии выносливости единоборцев». Подготовка докладов по теме «Факторы, влияющие на развитие утомления и восстановление работоспособности». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания выносливости единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>
13	<p><i>Тема Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29.</i> Гибкость как физическое качество. Определение понятий «гибкость», «подвижность в суставах». Факторы, определяющие проявление гибкости. Основные разновидности гибкости. Способы измерения. Характеристика показателей гибкости. Методика воспитания гибкости. Построение подготовки. Этапы многолетнего совершенствования гибкости.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 30.</i> Рекомендуемые упражнения, основная направленность упражнений на гибкость. Рациональное чередование упражнений. Дозировка нагрузок.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Определение понятий «гибкость», «подвижность в суставах», «отборочный контроль». Характеристика факторов, определяющих проявление гибкости». Подготовка и выступление с докладами на тему «Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания гибкости единоборцев.</p>
	<p><i>Тема Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Ловкость как физическое качество. Определение понятия. Физиологические и психологические основы ловкости. Основы методик воспитания ловкости. Характеристика методических приемов, направленных на воспитание ловкости. Использование АПК «Стабилан 2.0 в развитии и совершенствовании ловкости.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 31.</i> Способы измерения. Характеристика показателей ловкости. Построение подготовки. Этапы многолетнего совершенствования ловкости. Дозировка нагрузок.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 32.</i> Упражнение для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Характеристика показателей ловкости. Подготовка и выступление с докладами на тему «Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания ловкости единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>
	<p><i>Тема Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности единоборцев</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Актуальность изучения тренировочной деятельности единоборцев. Объект, предмет тренировочной деятельности. Цель и задачи тренировочной деятельности. Характеристика компонентов тренировочной деятельности единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Принципы тренировочной деятельности единоборцев. Классификация принципов. Общеподготовительные принципы единоборств. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип прочности усвоения учебного материала. Принцип научности. Принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы единоборств. Классификация Р. Петрова. Принцип наглядности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности единоборцев. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. Домашнее задание: Примеры реализации принципов тренировочной деятельности в избранном виде единоборств; Характеристика специфических принципов единоборств; определение базовых понятий темы.</p>

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

№ темы	Содержание
	6 семестр
1	<p><i>Тема Цель, задачи, принципы тренировочной деятельности единоборцев</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Актуальность изучения тренировочной деятельности единоборцев. Объект, предмет тренировочной деятельности. Цель и задачи тренировочной деятельности. Характеристика компонентов тренировочной деятельности единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Принципы тренировочной деятельности единоборцев. Классификация принципов. Общеподготовительные принципы единоборств. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип прочности усвоения учебного материала. Принцип научности. Принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы единоборств. Классификация Р. Петрова. Принцип наглядности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности единоборцев. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. Домашнее задание: Примеры реализации принципов тренировочной деятельности в избранном виде единоборств; Характеристика специфических принципов единоборств; определение базовых понятий темы.</p>

	<p style="text-align: center;"><i>Тема Средства и методы тренировочной деятельности единоборцев</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Цель и задачи средств тренировочной деятельности единоборцев. Классификация упражнений. Общеподготовительные упражнения. Специально-физические упражнения. Соревновательные упражнения. Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Методы тренировки. Классификация методов тренировки. Словесные, наглядные, практические методы тренировки. Направленность, нагрузочность, цикличность тренировки. Цифровые технологии как средства и методы тренировочной деятельности единоборцев.</p>
2	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Основные упражнения единоборца. Определение понятий: техника единоборств, прием, защита, техническое действие, технико-тактическое действие. Изучение смысловых моделей бросков. Взаимообусловленность перемещения соперника с атакующими действиями. Основные вращения: заведение, сгибание, сбивание, разгибание. Броски руками, ногами, туловищем. Технические действия в единоборствах лежа. Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом ноги, захватом руки и шеи. Идеомоторные упражнения. Принудительные имитирующие упражнения. Упражнения со срочной информацией. Электростимулирующие упражнения. Упражнения, принудительно ограничивающие некоторые функции организма. Упражнения и способы для повышения сопротивляемости организма. Упражнения со срочной информацией (умные боксёрские перчатки Move It Swift, умные часы Polar, тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazerpod).</p> <p>Нагрузка – основной компонент метода тренировки. Величина нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Координационная сложность нагрузки. Динамика нагрузки. Отдых как компонент метода тренировки. Продолжительность отдыха: жесткий, оптимальный, полный. Характер отдыха: пассивный, пассивно-усиленный, активный, активно-усиленный.</p> <p>Домашнее задание: Характеристика средств единоборцев. Подготовка докладов по теме «Особенности реализации методов тренировки по видам единоборств». Использование цифровых технологий в ИВС.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Система упражнений единоборцев</i></p>
3	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Определение понятия «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка единоборств. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения единоборца. Система основных упражнений. Общая характеристика соревновательных упражнений.</p> <p>Общеподготовительные упражнения (ОПУ). Координационные ОПУ. Классификация координационных ОПУ. Регламентировано-координационные ОПУ. Ситуационно-координационные ОПУ. Кондиционные ОПУ. Специально-подготовительные упражнения (СПУ). Координационные СПУ. Классификация координационных СПУ. Регламентированные и ситуационные координационные СПУ. Кондиционные СПУ. Сопряженные СПУ. Классификация сопряженных СПУ.</p> <p>Классификация соревновательных упражнений. Состав индивидуальной техники единоборца. Технические элементы. Взаимные технические элементы. Технические действия. Тактические действия. Комбинации взаимных технических элементов, технических и тактических действий. Поединки: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, соревновательные. Соревнования. Упражнения для специальной физической подготовки единоборца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Системное применение упражнений в учебно-тренировочном процессе единоборцев». Характеристика общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений единоборцев. Примеры использования упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки и для развития психологической подготовки в ИВС.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Биомеханические основы техники единоборств</i></p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Цель, задачи использования биомеханических основ в единоборствах. Определение понятий: «двигательное действие», «биомеханические характеристики движения», «техника спортивной единоборств». Количественные характеристики движений. Кинематические характеристики: пространственные, временные, пространственно-временные. Динамические характеристики: инерционные, силовые, энергетические. Биомеханические критерии: общий центр масс, величина площади опоры, линия тяжести, угол устойчивости, момент устойчивости. Влияние биомеханических закономерностей на технику единоборств. Двигательные задачи и способы их решения. Условия, обеспечивающие выведение тела из равновесия.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Особенности биомеханической структуры приемов единоборств. Разделение двигательного движения по фазам. Биомеханический анализ бросков. Моделирование двигательных действий. Закономерности биомеханического моделирования техники единоборств. Физическое моделирование. Идеальная модель. Иерархия деятельности. Схема иерархической структуры двигательной деятельности. Биомеханические основы техники. Задачи, которые решает кинезиология. Проблемы спортивной кинезиологии.</p> <p>Компоненты качественного анализа моторики. Анализ спортивных двигательных ошибок. Модельные компоненты анализа. Методы спортивной кинезиологии. Двигательный навык. Стадии двигательного навыка.</p> <p>Домашнее задание: определение понятий «двигательное действие», «биомеханические характеристики движения», «техника спортивной единоборств»; Изучить биомеханическое моделирование техники единоборств. Подготовка докладов по теме «Анализ спортивных двигательных ошибок».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Конструирование новых и обновление старых единиц техники</i></p>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цели, задачи конструирования новых и обновление старых единиц техники единоборств. Конструирование новых движений. Использование биомеханического анализа. Математическое моделирование с использованием искусственного интеллекта и приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изменение структуры единиц техники: отказ от условий стилизации движений, дополнительное подключение мощных мышц, использование ПК и высокоскоростной камеры, варьирование временных, пространственных и силовых характеристик движения.</p> <p>Приспособление техники к правилам и судейству соревнований. Отказ от замедленных силовых форм движений.</p> <p>Интенсификация поединков. Дальнейшее совершенствование физических качеств: мощности, гибкости, выносливости.</p> <p>Изучить конструирование новых движений. Изменение структуры старых движений. Подготовка докладов по теме «Адаптация техники к правилам соревнований». Определение базовых понятий темы.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тренировочный контроль единоборцев</i></p>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Содержание тренировочного контроля: объект, предмет, задачи. Признаки тренировочного контроля. Процессуальный контроль в тренировочной деятельности. Трехмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев. Двухмерная классификация разновидностей контроля за тренировочной деятельностью единоборцев.</p> <p>Качество и корректировка выполнения тренировочных программ. Оценка выполнения тренировочных нагрузок. Система критериев для регистрации нагрузок. Величина нагрузки в тренировочных поединках за микроцикл.</p> <p>Динамика состояния тренированности единоборцев. Состояния подготовленности единоборцев. Контроль за технической подготовленностью. Контроль за стратегическо-тактической подготовленностью.</p> <p>Контроль за физической подготовленностью. Психологический контроль. Самоконтроль. Самоконтроль за тренировочными нагрузками. Самоконтроль за состоянием готовности.</p> <p>Отборочный контроль в тренировочной деятельности. Отбор кандидатов в сборную команду. Принципы отбора. Условия отбора. Комплектование сборной команды. Факторы, влияющие на окончательное комплектование сборной команды.</p> <p>Использование искусственного интеллекта в целях контроля эффективности тренировочной деятельности единоборцев. Контроль технической и тактической подготовленности единоборцев с использованием искусственного интеллекта и приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Определение понятий «тренировочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Рассмотреть разновидности тренировочного контроля. Подготовка и выступление с докладами на тему «Комплектование моей сборной команды». Примеры практического использования тренировочного контроля в тренерской деятельности в ИВС. С помощью приложений HudlTechnique и Coach's Eye–Videoanalysis сравнить технику ударов руками выбранного вами спортсмена с «моделью спортсмена». Провести анализ, составить план подготовки.</p>

	<i>Тема Организация тренировочной деятельности единоборцев</i>
7	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Признаки организации тренировочной деятельности: форма организации, направленность занятий, содержание учебного материала. Классификация занятий.</p> <p>Урочные формы практических занятий единоборцев. Учебные, тренировочные, контрольные, соревновательные занятия. Количественный состав занимающихся. Урочные занятия с учетом разнообразия решаемых задач.</p> <p>Неурочные формы организации тренировочной деятельности: походы, прогулки, игры, соревнования.</p> <p>Характеристика признаков организации тренировочной деятельности. Подготовка докладов по теме «Урочные и неурочные формы организации тренировочной деятельности». Определение базовых понятий темы.</p>
	<i>7 семестр</i>
	<i>Тема Содержание физической подготовки единоборцев</i>
8	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятие о физических качествах. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Терминологические замечания. Классификация физических качеств по специфике энергообеспечения. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых и детей. Воспитание и совершенствование физических способностей единоборцев с помощью упражнений со срочной информацией (умные боксёрские перчатки Move It Swift, умные часы Polar, тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazerod).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Средства и методы общей специальной физической подготовки в единоборствах. Соотношений средств общей и специальной физической подготовки от этапа обучения.</p> <p>Домашнее задание: изучить особенности воспитания физических качеств у единоборцев разного возраста; определение базовых понятий темы: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость».</p>
	<i>Тема Сила как физическое качество. Методика воспитания силы единоборцев</i>
9	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Определение понятия. Зависимость проявляемой силы от условий выполнения движения. Виды силы как двигательного качества. Мышечная сила и вес спортсмена. Физиологические механизмы регуляции мышечной силы. Методы воспитания силы. Выбор величины сопротивления при воспитании силы. Аналитическое воспитание силы отдельных мышечных групп. Понятие о топографии силы. Мышцы брюшного пресса и особенности методики их тренировки. Мышцы поясничной области. Силовые упражнения в процессе физического воспитания. Силовые упражнения в системе смежных занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Силовые упражнения и их выполнение. Виды силовых упражнений, их методические особенности. Оптимальный темп выполнения упражнений. Силовые упражнения в тренировочном цикле. Особенности воспитания силы единоборцев. Методика занятий, направленная преимущественно на увеличение массы мышц.</p> <p>Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным соперником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника.</p> <p>Основные упражнения для развития специальной силы у спортсменов ударных единоборств. Определение степени развития силы. Инструментальные способы контроля силы. Тестирование. Способы определения общей и специальной силы.</p> <p>Рассмотреть физиологические механизмы регуляции мышечной силы. Подготовка докладов по теме «Особенности развития силы в избранном виде единоборств». Аналитический анализ подбора упражнений для развития силы единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>
	<i>Тема Скоростно-силовые качества единоборцев. Методика скоростно-силовой подготовки единоборцев</i>
10	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Определение понятия «скоростно-силовые качества». Факторы, определяющие скоростно-силовые возможности. Способы измерений скоростно-силовых возможностей. Классификация скоростно-силовых качеств. Методика скоростно-силовой подготовки.</p> <p>Возможные предпосылки совершенствования скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики. Структура годичного цикла. Нагрузка и отдых как основные компоненты процесса развития скоростно-силовых качеств. Объем и интенсивность в процессе развития скоростно-силовых качеств.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Особенности объективной оценки тренировочной нагрузки в спортивных единоборствах. Дозирование нагрузки. Тесты для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Основные средства специализирования двигательных качеств единоборца. Подбор спарринг-партнеров.</p> <p>Использование и подбор упражнений из других видов спорта, позволяющих развивать скоростно-силовые качества. Методика выполнения специальных упражнений индивидуально, с партнером, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики единоборцев». Классификация скоростно-силовых качеств. Примеры использования упражнений, направленных на развитие специальной скоростно-силовых качеств в избранном виде единоборств. Средства развития скоростно-силовых способностей в единоборствах: тренажёр с обратной связью «КИТ-70», электронный боксёрский мешок «Киктест-100», интерактивный тренажёр Blazepod.</p>
11	<p><i>Тема Быстрота как физическое качество. Методика воспитания быстроты единоборцев</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Определение понятия. Формы проявления быстроты. Физиологические, биомеханические и морфологические основы быстроты. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания. Простые реакции. Сложные реакции. Воспитание быстроты движений. Максимальная скорость. Основы методики воспитания быстроты. Стабилизация скорости движений. Быстрота и техническая подготовка единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p> <p>Домашнее задание: изучить физиологические, биомеханические и морфологические основы быстроты, анализ подбора упражнений для развития быстроты единоборцев, определение базовых понятий темы. Подготовка докладов по теме «Быстрота и техническая подготовка единоборцев».</p>
12	<p><i>Тема Выносливость как физическое качество. Методика воспитания выносливости единоборцев</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Определение понятия. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, влияющие на развитие утомления и восстановление работоспособности. Разновидности утомления. Физиологические характеристики работ разной относительной мощности. Разновидности выносливости к мышечной работе.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Механизмы энергообеспечения и критерии выносливости. Аэробная и анаэробная производительность спортсмена. Общая выносливость. Абсолютные и парциальные показатели выносливости. Специальная выносливость. Скорость и выносливость. Критерии и компоненты нагрузок при воспитании выносливости. Методы воспитания аэробных возможностей. Методика воспитания аэробных возможностей. Сочетание развития аэробных и анаэробных возможностей. Повышение устойчивости к неблагоприятным сдвигам внутренней среды. Дыхание и выносливость.</p> <p>Методика воспитания специальных видов выносливости. Особенности воспитания выносливости в работах различной интенсивности. Особенности воспитания выносливости в работах переменной интенсивности. Особенности воспитания выносливости в упражнениях силового характера. Выносливость единоборцев и представителей других видов спорта.</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>Рассмотреть механизмы энергообеспечения и критерии выносливости единоборцев». Подготовка докладов по теме «Факторы, влияющие на развитие утомления и восстановление работоспособности». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания выносливости единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>

	<i>Тема Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев</i>
13	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Гибкость как физическое качество. Определение понятий «гибкость», «подвижность в суставах». Факторы, определяющие проявление гибкости. Основные разновидности гибкости. Способы измерения. Характеристика показателей гибкости. Методика воспитания гибкости. Построение подготовки. Этапы многолетнего совершенствования гибкости.</p> <p>Рекомендуемые упражнения, основная направленность упражнений на гибкость. Рациональное чередование упражнений. Дозировка нагрузок.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p> <p>Определение понятий «гибкость», «подвижность в суставах», «отборочный контроль». Характеристика факторов, определяющих проявление гибкости». Подготовка и выступление с докладами на тему «Гибкость и методика ее воспитания у единоборцев». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания гибкости единоборцев.</p>
	<i>Тема Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев</i>
14	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Ловкость как физическое качество. Определение понятия. Физиологические и психологические основы ловкости. Основы методик воспитания ловкости. Характеристика методических приемов, направленных на воспитание ловкости.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Способы измерения. Характеристика показателей ловкости. Построение подготовки. Этапы многолетнего совершенствования ловкости. Дозировка нагрузок. Использование АПК «Стабилан 2.0 в развитии и совершенствовании ловкости.</p> <p>Упражнение для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p>Характеристика показателей ловкости. Подготовка и выступление с докладами на тему «Ловкость и методика ее воспитания у единоборцев». Аналитический анализ подбора упражнений для воспитания ловкости единоборцев. Определение базовых понятий темы.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Гарник В.С. Самбо : методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие / Гарник В.С.. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 191 с. — ISBN 978-5-7264-0698-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20028.html>
2. Зебзеев В.В. Тренировочная деятельность и контроль подготовки борцов: учебное пособие. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2013 г. – 69 с.
3. Зебзеев В.В., Лукина А.М. Система упражнений и биомеханические основы техники спортивной борьбы: учебное пособие. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2013 г. – 109 с.
4. 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>
5. 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>
6. 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>
7. 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>
8. Теория и методика бокса: учебник / Под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
 9. 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>
 10. 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>
 11. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011

6.1.2 Дополнительная литература

12. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: Учеб. пособие. – Киев: «Олимпийская литература», 2004. – 224 с.
13. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, вузов физкультуры / Под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2006
14. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
15. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-е 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. и др. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч.1. – Кн. 2. «Исторические вехи развития спортивных единоборств: учебное пособие / Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. – М.: Советский спорт, 2002.
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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp

2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
4.	Портал открытых данных РФ [электронный ресурс]	https://data.gov.ru/
5.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность) [электронный ресурс]	https://www.antiplagiat.ru/
6.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки») [электронный ресурс]	https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/
7.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]	http://www.realkarate.ru
8.	Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]	http://martialsport.ru

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 груши Green Hill, тренажер-петли TRX-PRO, груша на подвеске Best, тренажер Burn machine speed intermediate speed bag, тренажер Burn machine speed bag novice bag, тренажер МаэстроНокаут.
Зал № 37 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. 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.