

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Физической культуры и спорта
(факультет)

Утверждено

решением ученого совета ННГУ

(протокол от 23.06.2022 г. №6)

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика спортивной тренировки в
рукопашном бое

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
49.03.01. Физическая культура

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Спортивная тренировка (единоборства)

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения
очная/заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.08. Данная дисциплина изучается в течение 7 семестра очной формы обучения и 9 семестра заочной. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является экзамен.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
<p><i>ПК-4</i></p> <p>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</p>	<p>ПК -4.1 Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>ПК -4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки; - разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена; - составлять индивидуальный план спортивных соревнований; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании; - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности; - вносить коррективы в соревновательную деятельность; - использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса; - оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену; 	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средства, методы предсоревновательной подготовки спортсменов-рукопашников; - правила соревнований по рукопашному бою; - методику подведения в оптимальной форме спортсмена к значимым соревнованиям. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования; - осуществлять судейство 1 и 2 тура соревнований по рукопашному бою. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками подготовки спортсмена в оптимальной спортивной форме к значимым соревнованиям; - навыками судейства соревнований по рукопашному бою; - навыками организации соревнований по рукопашному бою. 	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p> <p>Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса, выявлять причины успеха и неудачи; - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса; - использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах ПК-4.3. Имеет опыт: <ul style="list-style-type: none"> - планирования этапов подготовки к соревнованиям; - анализа соревновательной деятельности; - участия в судействе соревнований; организации и проведении соревнований. 		
<p><i>ПК-5</i></p> <p>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями,</p>	<p>ПК -5.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; - особенности проведения тренировок общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования техниче <p>ПК -5.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. <p>ПК -5.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. 	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения теории и методики рукопашного боя; - технику ударов руками и защиты от них; - технику ударов ногами и защиты от них; - технику борьбы в стойке; - технику борьбы в положении лежа; - технику 1 тура рукопашного боя. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - наносить удары руками и выполнять технику защиты от них; - наносить удары ногами и выполнять технику защиты от них; - выполнять броски, используемые в рукопашном бое; 	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p> <p>Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

средствами выразительности	- проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности	- выполнять болевые приемы на руки и на ноги; - выполнять удушающие приемы; - выполнять приемы самообороны против вооруженного и невооруженного противника. <i>Владеть:</i> техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	
-------------------------------	--	---	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144	144
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):	53	16
- занятия лекционного типа	17	4
- занятия семинарского типа	34	10
- в т.ч. текущий контроль	2	2
самостоятельная работа	55	119
Промежуточная аттестация – экзамен	36	9

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			В том числе													Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы															
				из них															
	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего									
Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная		
Тема 1. История возникновения и развития рукопашного боя. Рукопашный бой в системе ФКиС РФ	8		14	2		-	-		-				2		-	6		14	
Тема 2. Техника безопасности на занятиях рукопашным боем	6,5		14	0,5		-	-		-				0,5		-	6		14	
Тема 3. Терминология рукопашного боя	6,5		14	0,5		-	-		-				0,5		-	6		14	
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в рукопашном бое	16		19	2		1	6		2				8		3	8		16	
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в рукопашном бое	24		21	4		1	12		4				16		5	8		16	
Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в рукопашном бое	21		20	2		1	10		2				12		3	9		17	
Тема 7. Правила соревнований по рукопашному бою. Судейская практика	16		17	4		1	6		2				10		3	6		14	
Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе	8		14	2		-	-		-				2		-	6		14	
В т.ч. текущий контроль	2		2										2		2				
Итого	144		144	17		4	34		10				53		16	55		119	

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа. Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- тренировка изученных приемов и действий рукопашного боя.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1.Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными	Продemonстрированы все основные умения, Решены все основные задачи. Выполнены

	отказа обучающегося от ответа	Имели место грубые ошибки.	ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

6.2.1 Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1.Экипировка бойца рукопашного боя	ПК-4
2.Терминология рукопашного боя	ПК-4
3.Стойка и передвижения в рукопашном бое	ПК-5
4.Техника ударов руками и защиты от них	ПК-5
5.Техника ударов ногами и защиты от них	ПК-5
6.Техника ударов в партере	ПК-5
7.Техника удержаний и уходов с удержания	ПК-5
8.Техника болевых приемов на ноги	ПК-5
9.Техника болевых приемов на руки	ПК-5
10.Техника удушающих приемов	ПК-5
11.Техника борьбы в стойке	ПК-5
12.Техника 1 тура рукопашного боя (освобождение от захватов, защита от вооруженного и невооруженного противника)	ПК-5
13.Переход с ударной фазы поединка к бросковой	ПК-5
14.Акробатическая подготовка в рукопашном бое	ПК-5
15.Техника страховок и само страховок	ПК-5
16.Виды и уровень соревнований по рукопашному бою	ПК-4
17.Судейская бригада на соревнованиях по рукопашному бою	ПК-4
18.Порядок подачи и рассмотрения протестов в рукопашном бое	ПК-4
19.Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий	ПК-4
20.Жесты судьи в рукопашном бое	ПК-4
21.Протокол соревнований по рукопашному бою	ПК-4
22.Ощевещивательная и специальная подготовка в рукопашном бое	ПК-5
23. Психологическая подготовка в рукопашном бое	ПК-5
24. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки	ПК-5
25.Техника безопасности на занятиях рукопашным боем	ПК-5

6.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-4

1.Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»:

- А) 10 лет;
- Б) 7 лет;
- В) 12 лет.

2. Продолжительность этапа спортивной специализации по виду спорта «рукопашный бой»:

- А) 3 года;
- Б) 1 год;
- В) 5 лет.

3. Какое количество соревнований должно быть у спортсменов на начальном этапе подготовки в течение года?

- А) 1-2;
- Б) 3-4;
- В) 4-6

4. Количество тренировок в неделю на тренировочном этапе (спортивной специализации):

- А) 6-10;

- Б) 3-4;
В) 10-14.
5. К основному оборудованию, необходимому для прохождения спортивной подготовки не относится:
- А) лапы боксерские;
Б) татами;
В) гантели переменной массы
6. Присваивается ли спортивное звание «заслуженный мастер спорта» в виде спорта «рукопашный бой»?
- А) да;
Б) нет.
7. Первый тур рукопашного боя – это:
- А) поединок по правилам рукопашного боя;
Б) демонстрация приемов рукопашного боя, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования.
8. На соревнованиях по рукопашному бою 2 балла присуждается за:
- А) удар рукой в туловище;
Б) бросок на спину без падения;
В) удар ногой в голову.
9. На соревнованиях по рукопашному бою 1 балл присуждается за:
- А) бросок на спину без падения;
Б) удержание в течение 20 секунд;
В) удар ногой в туловище.
10. Чистая победа присуждается бойцу за:
- А) удар ногой в голову;
Б) болевой (удушающий) прием, при котором противник сдался;
В) добивание.
11. Бой в положении лежа считается не эффективным если:
- А) в течение 5 секунд не последовал захват для проведения удержания, болевого или удушающего приема;
Б) прошло 20 секунд с начала болевого (удушающего) приема;
В) прошло 10 секунд с начала болевого (удушающего) приема.
12. Активность присуждается за технические действия:
- А) удары в партере;
Б) бросок на туловище с падением;
В) удар рукой в захвате.
13. Какое максимальное количество баллов можно набрать во время боя за удержание?
- А) 2 балла;
Б) 1 балл;
В) 4 балла.
14. Может ли рефери принять решение «болевого (удушающий) засчитан» без сигнала сдачи противника в поединках у юношей (девушек)?
- А) нет;
Б) да.

6.2.4. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ПК-5

1. К основным техническим элементам рукопашного боя не относятся:
А) удары ногами;
Б) удары руками;
В) броски;
Г) удары локтями.
2. Какой из элементов рукопашного боя не является техникой защиты от прямого удара рукой?
А) уклон;
Б) нырок;
В) отбив рукой.
3. Какой из элементов рукопашного боя не является техникой защиты от бокового удара рукой?
А) нырок;
Б) подставка плечом;
В) подставка двух предплечий.
4. Какой из элементов рукопашного боя является техникой защиты от прямого удара ногой?
А) уход в сторону с линии атаки;
Б) уклон;
В) подставка плечом.
5. Какой из элементов рукопашного боя не является техникой защиты от бокового удара ногой?
А) сближение с блоком с захватом ноги;
Б) блок предплечьем;
В) разрыв дистанции отскоком.
6. Какой из захватов запрещен в рукопашном бою?
А) за рукав и отворот куртки;
Б) за пояс противника сзади;
В) за пальцы противника.
7. Какой из технических элементов рукопашного боя не относится к положению сидя верхом (в партере)?
А) удержание верхом;
Б) ручаг локтя руками;
В) удержание сбоку.

6.2.4. Темы рефератов

1. История рукопашного боя. – ПК-4
2. Эволюция правил рукопашного боя. - ПК-4
3. Зарождение и развитие рукопашного боя в силовых структурах Российской Федерации. – ПК-1
4. Прикладное применение рукопашного боя. История и современность. – ПК-5
5. Методика обучения в рукопашном бое. – ПК-5
6. Особенности физической подготовки в рукопашном бое. – ПК-5
7. Питание и контроль веса спортсменов в рукопашном бое. – ПК-5
8. Техничко-тактическая подготовка в рукопашном бое. – ПК-5
9. Особенности тренировочного процесса в рукопашном бое. – ПК-5

10. Особенности спортивного отбора в рукопашном бое. – ПК-4
11. Восстановительные мероприятия в рукопашном бое. – ПК-5
12. Психологическая подготовка бойцов рукопашного боя. – ПК-5
13. Первый тур рукопашного боя. Методика обучения и судейство на соревнованиях. – ПК-4
14. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою. – ПК-4
15. Заслуженные тренеры России по рукопашному бою. – ПК-4
16. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
17. Педагогический и врачебный контроль на занятиях рукопашным боем. – ПК-5
18. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий рукопашным боем. – ПК-5
19. Развитие рукопашного боя на международной арене. – ПК-4
20. Судейство соревнований по рукопашному бою. – ПК-4

6.2.5. Вопросы к экзамену

Вопрос	Код компетенции
1. История возникновения и развития рукопашного боя.	ПК-4
2. Рукопашный бой в системе физического воспитания и спорта РФ.	ПК-4
3. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки на занятиях по рукопашному бою.	ПК-5
4. Гигиена тренировочного процесса и необходимое снаряжение на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою.	ПК-5
5. Рукопашный бой в ЕВСК.	ПК-5
6. Правила рукопашного боя.	ПК-4
7. Оборудование и снаряжение в рукопашном бое.	ПК-4
8. Общая физическая подготовка бойцов рукопашного боя.	ПК-5
9. Специальная физическая подготовка бойцов рукопашного боя.	ПК-5
10. Психологическая подготовка бойцов рукопашного боя.	ПК-5
11. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств бойцов рукопашного боя: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.	ПК-5
12. Характеристика техники рукопашного боя.	ПК-5
13. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в соревнованиях. Техничко-тактическая подготовка бойцов рукопашного боя.	ПК-5
14. Удары руками в рукопашном бое. Методика обучения.	ПК-5
15. Удары ногами в рукопашном бое. Методика обучения.	ПК-5
16. Особенности борьбы в стойке в рукопашном бое. Методика обучения.	ПК-5
17. Особенности борьбы лежа в рукопашном бое. Методика обучения.	ПК-5
18. Особенности выполнения болевых приемов в рукопашном бое. Методика обучения.	ПК-5
19. Особенности выполнения удушающих приемов в рукопашном бое. Методика обучения.	ПК-5
20. Переход с ударной фазы поединка к бросковой. Методика обучения.	ПК-5
21. Защитные действия в рукопашном бое.	ПК-5
22. Соревнования по рукопашному бою, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники	ПК-4

соревнований. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников.	
23. Обязанности и права участников соревнований по рукопашному бою. Действия спортсменов в ходе схватки и их оценка. Запрещенные приемы.	ПК-4
24. Судейство соревнований по рукопашному бою. Состав судейской коллегии. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.	ПК-4
25. Документация для проведения соревнований по рукопашному бою.	ПК-4

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учебное пособие / В. А. Барташ. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 479 с. — ISBN 978-985-06-2463-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111299> (дата обращения: 10.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Зиамбетов, В. Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 100 с. — ISBN 978-5-85859-631-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/91865> (дата обращения: 10.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература:

Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. – 25 с. . – Режим доступа: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/tehnologija-planirovanija-trenirovochnyh-jetapov-skorostno-silovoj-napravlenosti-v.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. <http://ofrb.ru/> – сайт Общероссийской федерации рукопашного боя
2. <http://nrfrb.ru/> - сайт Нижегородской региональной федерации рукопашного боя
3. <http://elibrary.ru/> - Научная российская электронная библиотека

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины необходимы:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, татами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) к.п.н., доц. Бахарев Ю.А.

Рецензент (ы) к.п.н., доц. Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой Бахарев Ю.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета Физической культуры и спорта