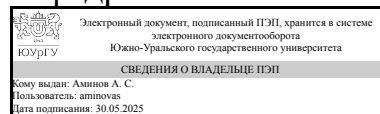


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



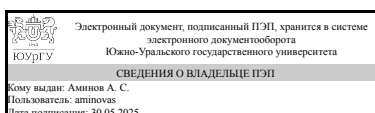
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.04.02 Единоборства
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Спортивная подготовка
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

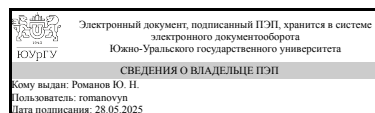
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
д.биол.н., проф., профессор



Ю. Н. Романов

1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины: овладение практическими умениями и навыками техники и тактики единоборств, необходимыми для профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях, в ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных клубах, специализированных школах-интернатах спортивного профиля, в различных производственных коллективах. Задачи дисциплины. 1. Овладеть знаниями основ теории и методики единоборств; 2. Овладеть методикой проведения учебно-тренировочных занятий по единоборствам; 3. Изучить основы соревновательной деятельности в единоборствах.

Краткое содержание дисциплины

Общие основы теории и методики единоборств. Сущность единоборств, их роль в системе физического воспитания. Прикладное значение единоборств. Классификация и систематика единоборств. Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии единоборств. Классификация элементов техники единоборств: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанции. Основные термины единоборств. Классификация спортсменов в единоборствах по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Задачи урока, структура и виды уроков. Характерные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий по единоборствам. Основные методические приемы, принимаемые при реализации целей и задач учебно-тренировочных занятий в единоборствах. Общие понятия о технике единоборств, как совокупности принципов защиты и нападения. Определение техникой единоборств. Техника как система движений единоборца, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. Особенности техники ведения боя с левой. Тактика как искусство ведения боя. Значение тактики для достижения успеха. Планирование боя. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданности и случайности. Характеристика тактических задач в ходе боя. Тактические ситуации в бою. Тактика, тактическое мышление единоборца и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений. Значение соревнований в единоборствах. Характеристика, система, условия проведения соревнований в единоборствах.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-4 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов многолетнего тренировочного процесса	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в единоборствах; методики обучения технике спортивных

	дисциплин (упражнений) в единоборствах; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в единоборствах; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в единоборствах Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по единоборствам; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по единоборствам; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по единоборствам в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в единоборствах; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по единоборствам с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, санитарно-гигиенических условий Имеет практический опыт: планирования учебно-тренировочных занятий по единоборствам
ПК-6 Способностью отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся	Знает: основные принципы и методы управления тренировочным процессом в единоборствах; различные подходы к тренировкам в единоборствах, включая физическую подготовку, технические и тактические аспекты; современные научные исследования и методики, применяемыми в подготовке спортсменов в единоборствах; влияние психологических факторов на результаты тренировок и соревнований Умеет: анализировать и отбирать рациональные методики тренировок в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся; разрабатывать и адаптировать тренировочные планы с учетом специфики различных видов единоборств; оценивать эффективность применяемых методик и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; прогнозировать результаты внедрения новых методик и их влияние на подготовку спортсменов
ПК-7 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по его совершенствованию	Знает: основные принципы и методики организации тренировочного процесса в единоборствах, включая различные стили и их специфику; периодизацию тренировок и программы адаптации в зависимости от уровня спортсменов и их целей; с психолого-педагогические аспекты обучения единоборствам, включая методы мотивации и формирование устойчивых навыков;

	современные подходы к оценке физической подготовки и технико-тактической готовности спортсменов, а также методы анализа результатов соревнований Умеет: проводить анализ текущих тренировочных и образовательных процессов в области единоборств; разрабатывать обоснованные рекомендации по совершенствованию тренировочных методик и образовательных программ на основе анализа собранных данных; применять различные инструменты для сбора информации о тренировочном процессе; адаптировать образовательные программы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, включая их уровень подготовки, возрастные группы и цели в единоборствах Имеет практический опыт: в анализе тренировочных программ в единоборствах
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Методология спортивной тренировки, Основы тренерского мастерства	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Основы тренерского мастерства	Знает: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, основы их психодиагностики, а также этапы профессионального становления и саморазвития в спортивного тренера; основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения, формы организации тренировочного и образовательного процессов, способы выявления интересов обучающихся; техники и приемы вовлечения обучающихся в образовательную деятельность, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией, спортивную этику Умеет: определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения профессиональной деятельности тренера, мотивировать обучающихся к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной

	среды, освоению выбранного вида деятельности, выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов, развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря Имеет практический опыт: самоанализа способов и результатов своих профессиональных действий, эффективного общения, диагностики по определению психологического климата в спортивном коллективе, сбора и анализа информации о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях, формирования положительной самооценки занимающихся, уверенности в собственных силах
Методология спортивной тренировки	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС, федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии, историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнований в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта Умеет:

	определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий, изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч.
контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		7
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	53,75	53,75
Методика обучения технике ударов ногами	6	6
Подготовка к практическим занятиям	17,75	17.75
Подготовка к зачету	18	18
Основная терминология, используемая в единоборствах.	6	6
Тактические формы ведения схватки в борьбе.	6	6
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	История развития единоборств.	2	1	1	0
2	Классификация и систематика и терминология единоборств.	3	1	2	0
3	Классификация стоек и передвижений в единоборствах.	3	1	2	0
4	Технико-тактические действия в единоборствах.	3	1	2	0
5	Классификация тактических действий в ударных видах единоборств.	3	1	2	0
6	Техника атакующих действий ударов руками в единоборствах.	4	2	2	0
7	Техника защитных действий от ударов руками и ногами в единоборствах.	4	2	2	0
8	Техника атакующих действий борьбы в стойке.	4	2	2	0
9	Методика обучения ударной технике контратакующих действий в единоборствах	4	2	2	0
10	Проявление физических качеств в ударных видах единоборства.	4	2	2	0
11	Обучение технике контратакующих действий в борьбе в стойке.	3	1	2	0
12	Классификация технико-тактических действий в борьбе	2	0	2	0
13	Проявление физических качеств в различных видах борьбы.	2	0	2	0
14	Техника атакующих действий ударов ногами в единоборствах.	2	0	2	0
15	Техника атакующих действий борьбы в партере.	2	0	2	0
16	Техника защитных действий борьбы в стойке.	2	0	2	0
17	Техника защитных действий борьбы в партере.	1	0	1	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол- во часов
1	1	Сущность единоборств, его задачи и место в системе физического воспитания. Прикладное значение единоборств. Сведения о развитии единоборств в стране.	1
2	2	Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии. Международная терминология, иностранные термины в единоборствах.	1
3	3	Классификация элементов техники бокса: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанции. Основные термины бокса. Требования к отечественной терминологии. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.	1
4	4	Техника как система движений единоборца, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий.	1
5	5	Основные понятия тактики единоборств. Элементы тактики: разведка,	1

		маскировка, подготовительные действия. Принятие и проведение решений в ходе ведения боя.	
6	6	Методика обучения прямым ударам руками, ударам сбоку и снизу. Методика обучения прямым, боковым ударам ногами, ударам с разворота.	2
7	7	Методика обучения защитным действиям от прямых ударов руками от ударов руками сбоку и снизу. Методика обучения защитным действиям от прямых, боковых ударов ногами, от ударов с разворота.	2
8	8	Методика обучения броскам в стойке. Методика обучения удержаниям, болевым, переворотам в партере.	2
9	9	Методика обучения защитным действиям от захватов. Методика обучения уходам с болевых, удержаний.	2
10	10	Методика обучения контратакующим действиям от прямых ударов руками от ударов руками сбоку и снизу. Методика обучения контратакующим действиям от прямых, боковых ударов ногами, от ударов с разворота. Методика обучения контратакующим действиям от бросков в стойке. Методика контратакующим действиям в партере.	2
11	11	Характеристика физических качеств единоборца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации.	1

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Основные понятия тактики единоборств.	1
2	2	Элементы тактики: разведка, маскировка, подготовительные действия. Принятие и проведение решений в ходе ведения боя.	2
3	3	Методика обучения стойкам, передвижениям в единоборствах. Обучение стойкам и перемещениям обычным шагом, приставным шагом. скачками.	2
4	4	Обучение технике прямых, боковых ударов руками и ударов снизу.	2
5	5	История развития единоборств.	2
6	6	Сочетание ударов руками в атакующих действиях. Обучение технике прямых, боковых ударов ногами и ударов снизу. Сочетание ударов ногами в атакующих действиях.	2
7	7	Обучение технике защит от прямых, боковых ударов руками и ударов снизу.	2
8	8	Комбинированные защиты от ударов руками. Обучение технике защит от прямых, боковых ударов ногами и ударов снизу. Комбинированные защиты от ударов ногами.	2
9	9	Методика обучения технике борьбы в партере	2
10	10	Методика обучения технике бросков через бедро, через плечо, подсадом.	2
11	11	Методика обучения подножкам и зацепам. Обучение удержаниям сбоку, поперек, со стороны головы. Обучения болевым приемам. поперек, сбоку.	2
12	12	Методика обучения защитным технико - тактическим действиям в борьбе стоя.	2
13	13	Методика обучения освобождения от захватов в борьбе стоя. Обучение уходам с удержаний поперек, сбоку, со стороны головы. Обучение срывов захватов и уходам при выполнении болевых приемов в партере.	2
14	14	Обучение встречным и ответным контратакующим действиям ударами руками. Обучения встречным и ответным контратакующим действиям ударами ногами.	2
15	15	Методика обучения контратакующим действием от бросков через бедро, плечо, передняя подножка. Методика обучения контратакующим действием	2

		от бросков зацепами.	
16	16	Методика развития физических качеств единоборца: силы, быстроты, выносливости.	2
17	17	Методика развития физических качеств единоборца: ловкости, гибкости, координации.	1

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Методика обучения технике ударов ногами	Салугин, Ф.В. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге : учеб. пособие. [Электронный ресурс] / Ф.В. Салугин, М.Х. Спатаева, В.Г. Турманидзе, В.Г. Турманидзе. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2016. — 74 с. (Глава 1, стр 12-35).	7	6
Подготовка к практическим занятиям	ЭУМД: №1 С. 7-25, №2 С. 15-33, №3 с. 10-27, №4 с. 35-44, №5 с. 23-45.	7	17,75
Подготовка к зачету	Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика. [Электронный ресурс] / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2009. — 767 с. (Глава 1, стр 30-35)	7	18
Основная терминология, используемая в единоборствах.	Санников, В.А. Теория и методика Бокса: учебное пособие. [Электронный ресурс] / В.А. Санников, В.В. Воропаев. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 261 с. (Глава 2, стр.101-152).	7	6
Тактические формы ведения схватки в борьбе.	Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие / Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. - 84 с. (Глава 1, с. 6-53)	7	6

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитыва
------	----------	--------------	-----------------------	-----	------------	---------------------------	---------

			мероприятия				- ется в ПА
1	7	Бонус	Участие в соревнованиях по единоборствам	-	15	15 - стать призёром соревнований 10 - стать участником соревнований 5 - участие в судействе соревнований по единоборствам	зачет
2	7	Текущий контроль	Задание № 1	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методик обучения, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики обучения, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
3	7	Текущий контроль	Задание № 2	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта классификаций, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант схемы классификации, а также представлен авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант схемы классификации с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
4	7	Текущий контроль	Задание № 3	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методики обучения прямым ударам, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики обучения, а также представлен	зачет

						авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	
5	7	Текущий контроль	Задание № 4	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методики обучений апперкотов, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант схемы с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант классификации с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
6	7	Текущий контроль	Задание № 5	15	3	В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методики обучения боковым ударам, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 3 балла; В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики, а также представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 2 балла; В ответе на задание представлен только авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 1 балла; В ответе на задание не представлен авторский вариант с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов	зачет
7	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 1: Основные понятия о единоборствах	5	11	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	зачет
8	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 2: Спортивные единоборства как социально-педагогическая система	5	9	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов.	зачет

9	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 3: Отличительные особенности восточных единоборств (ВЕ).	5	5	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов.	зачет
10	7	Текущий контроль	Опрос по теме № 4: Классификация ВЕ.	5	5	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	зачет
11	7	Текущий контроль	Тест	10	20	Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов	зачет
12	7	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	Порядок начисление баллов на зачете: При ответе на вопрос обучающийся аргументированно и правильно излагает материал, опираясь на знания и жизненный опыт; приводит не менее трёх примеров, выражает собственное мнение и понимание по проблеме, сформулированной в вопросе; даёт развёрнутый ответ, выходящий за рамки лекционного материала; ответ ясен, конкретен, однозначен; ответ содержит чёткие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса - 2 балла; при ответе приводит два примера; мнение выражает формально, то есть с установкой согласен или несогласен; обучающийся поверхностно рассуждает на предложенную тему вопроса, отклоняется от основной проблемы, сформулированной в вопросе; при ответе есть неточности; демонстрирует только знание материалов лекций; ответы на вопрос содержат нечёткие, размытые формулировки определений, прямо касающихся указанного вопроса; речь обучающегося характеризуется бедностью словаря и однообразием грамматического строя речи - 1 балл; обучающийся при ответе на вопрос не выразил собственного мнения; не привёл аргументов; при ответе на вопрос уходит от темы при ответе на вопрос; на вопрос отвечает неправильно; демонстрирует незнание даже материала лекций; ответы неясны, неконкретны, содержат неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или вообще не может дать; демонстрирует низкое качество речи, которое существенно затрудняет понимание смысла его ответов - 0 баллов.	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

В. С. Кузнецов и др.; Под ред. И. М. Туревского. - М.: Academia, 2003. - 318,[1] с. табл.

2. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] учеб. пособие для вузов физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 142, [1] с. табл.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для вузов физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2001. - 478,[1] с. ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:
Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019, - 84 с.

2. Еганов, В.А. Прикладное дзюдо на начальном этапе обучения : учебное пособие. – Челябинск : ЮУрГУ, 2010. – 59 с.

3. Еганов В.А. Комплексная индивидуальная оценка подготовленности кикбоксеров: учебное пособие для студентов, аспирантов, спортсменов и тренеров. – Челябинск: ЮУрГУ, 2008. – 35 с.

4. Романов Ю.Н. Мониторинг психофизиологического потенциала кикбоксёров в многолетней системе интегральной подготовки: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. - 219 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в единоборствах: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, Е.Ю. Савиных, Е.В. Задорина. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019, - 84 с.

2. Еганов, В.А. Прикладное дзюдо на начальном этапе обучения : учебное пособие. – Челябинск : ЮУрГУ, 2010. – 59 с.

3. Еганов В.А. Комплексная индивидуальная оценка подготовленности кикбоксеров: учебное пособие для студентов, аспирантов, спортсменов и тренеров. – Челябинск: ЮУрГУ, 2008. – 35 с.

4. Романов Ю.Н. Мониторинг психофизиологического потенциала кикбоксёров в многолетней системе интегральной подготовки: учебное пособие/ Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019. - 219 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Журналы	eLIBRARY.RU	Близнюк, А. А. Ударные единоборства в составе спортивных единоборств / А. А. Близнюк, И. Г. Малазона, С. Ю. Мальцев //

			Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 18-19. – EDN UVOLBC. https://elibrary.ru/item.asp?id=35353935
2	Журналы	eLIBRARY.RU	Максименко, В. М. Формирование спортивного стиля жизни студентов за счет популяризации в вузах смешанных единоборств / В. М. Максименко // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 20 сентября 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 239-241. – EDN AKLJUK. https://elibrary.ru/item.asp?id=49490427
3	Журналы	eLIBRARY.RU	Джалилов, С. А. Совокупность критериев и методов оценки физической, технической и тактической готовности спортсменов в единоборствах / С. А. Джалилов, В. В. Аржаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2024. – № 3. – С. 127-134. – EDN ABHMEK. https://elibrary.ru/item.asp?id=68604887
4	Журналы	eLIBRARY.RU	Николаев, П. П. Восточные единоборства: особенности и влияние на организм человека / П. П. Николаев, К. А. Бабаян, А. В. Левченко // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 2(17). – С. 76-80. – DOI 10.46554/OlymPlus.2023.2(17).pp.76. – EDN OUYTGP. https://elibrary.ru/item.asp?id=54298840
5	Журналы	eLIBRARY.RU	Селезнева, Ю. В. Антиципация и ее развитие у спортсменов единоборств / Ю. В. Селезнева // Вестник науки. – 2025. – Т. 2, № 1(82). – С. 899-904. – EDN CMPCXY. https://elibrary.ru/item.asp?id=79562778
6	Журналы	eLIBRARY.RU	Особенности развития выносливости у представителей разных видов восточных единоборств / В. Ю. Карпов, В. И. Шарагин, А. В. Доронцев, Г. Г. Щеглов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11(225). – С. 189-193. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p189-193. – EDN IUINZY. https://elibrary.ru/item.asp?id=59312617
7	Журналы	eLIBRARY.RU	Джалилов, С. А. Обоснование воздействия болевых приемов борьбы на организм спортсменов в единоборствах технико-тактической подготовки / С. А. Джалилов, В. В. Аржаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2025. – № 1. – С. 15-20. – EDN KVDOSR. https://elibrary.ru/item.asp?id=80470834
8	Журналы	eLIBRARY.RU	Средства повышения эффективности ударной техники в смешанных единоборствах / Е. Е. Пастушенко, С. К. Асрян, М. М. Умаров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10(224). – С. 315-318. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p315-319. – EDN XDWTNI. https://elibrary.ru/item.asp?id=56683698
9	Журналы	eLIBRARY.RU	Сапрыкина, А. М. Цифровые технологии в единоборствах в России / А. М. Сапрыкина // Теория и практика управления: ответы на вызовы цифровой экономики : материалы XIV Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов, Москва, 08 декабря 2023 года. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 501-503. – EDN OUIOZH. https://elibrary.ru/item.asp?id=68525354
10	Журналы	eLIBRARY.RU	Баранов, Д. В. Современные тенденции развития единоборств (на

			примере бокса) / Д. В. Баранов // Инновационные научные исследования. – 2020. – № 12-3(2). – С. 120-126. – DOI 10.5281/zenodo.4442048. – EDN QRYHFQ. https://elibrary.ru/item.asp?id=45838304
--	--	--	---

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, микрофон, колонки, экран, проектор
Самостоятельная работа студента	01 (1)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	120 (ДС)	Основное оборудование: ринг на помосте 7 х 7 метров, мешки боксёрские, груши, скакалки, набивные мячи, панорамное зеркало, два мягких покрытия 9 х 9 м, 5 х 5 м.