

Министерство образования и науки Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»  
ВЫСШАЯ ШКОЛА ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту (Борьба)**

Кафедра:  Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:

Технология и переработка полимеров  
Химическая технология органических веществ

Профиль подготовки:

Уровень образования:

**План учебного процесса**

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Очно-заочное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Всего	328		
	Аудиторные занятия	328		
	Лекции			
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия	328		
	Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация				
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Зачет	1-6		
Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)				

Форма обучения:	Распределение зачетных единиц трудоемкости по семестрам									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная										
Очно-заочная										
Заочная										

# 1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1:          Базовая           Обязательная           Дополнительно является факультативом   
                     Вариативная           По выбору

## 1.2. Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 1.3. Задачи дисциплины

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для решения определённых жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

## 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	1, 2, 3
<p><b>Планируемые результаты обучения</b></p> <p>Знать:</p> <p>1) основные понятия, связанные с самоорганизацией и саморазвитием;                  2) основы методики организации оздоровительных занятий.</p> <p>Уметь:</p> <p>1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для составления индивидуального графика тренировок;                  2) применять имеющиеся знания для самоконтроля.</p> <p>Владеть:</p> <p>1) умением грамотно применять на практике средства и методы физической культуры для организации индивидуальных занятий;                  2) умением самостоятельно находить, анализировать, систематизировать информацию учебно-методической направленности.</p>		
ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1, 2, 3
<p><b>Планируемые результаты обучения</b></p> <p>Знать:</p> <p>1) основные понятия физической культуры и спорта;                  2) основы здорового образа жизни;                  3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры.</p> <p>Уметь:</p> <p>1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни;</p>		



Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
	2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. Владеть: 1) умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач.	

**1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:**

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущих уровнях образования

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>Учебный модуль 1. Техника борьбы стоя. Простейшие приёмы самозащиты</b>			
Тема 1. Бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	3		
Тема 2. Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи	3		
Тема 3. Боковая подсечка	3		
Тема 4. Задняя подножка	3		
Тема 5. Передняя подножка	3		
Тема 6. Зацеп голенью изнутри	3		
Текущий контроль 1 (приём нормативов)	2		
<b>Учебный модуль 2. Техника борьбы стоя. Комбинированные простейшие приёмы самозащиты</b>			
Тема 7. Бросок захватом руки на плечо	3		
Тема 8. Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	3		
Тема 9. Бросок через спину с захватом руки и пояса	3		
Тема 10. Отхват	3		
Тема 11. Передняя подсечка	3		
Тема 12. Подхват	3		
Тема 13. Зацеп стопой снаружи	3		
Тема 14. Бросок через голову	5		
Тема 15. Бросок захватом двух ног	4		
Текущий контроль 2 (приём нормативов)	2		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)	2		
<b>Учебный модуль 3. Техника борьбы лёжа. Перевороты</b>			
Тема 16. Переворот захватом двух рук	6		
Тема 17. Переворот рычагом	6		
Тема 18. Переворот захватом руки и ноги изнутри	6		
Тема 19. Заваливание задней подножкой	5		
Текущий контроль 3 (приём нормативов)	2		
<b>Учебный модуль 4. Техника борьбы лёжа. Удержания</b>			
Тема 20. Удержание сбоку	5		
Тема 21. Удержание поперёк	5		
Тема 22. Удержание со стороны головы	5		
Тема 23. Удержание верхом	5		
Тема 24. Удержание с плеча	5		
Текущий контроль 4 (приём нормативов)	2		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)	2		

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
<b>Учебный модуль 5. Болевые приёмы. Узлы, ущемления</b>			
Тема 25. Узел ногой	6		
Тема 26. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб	6		
Тема 27. Узел поперёк	6		
<b>Текущий контроль 5 (приём нормативов)</b>	2		
<b>Учебный модуль 6. Болевые приёмы. Рычаги</b>			
Тема 28. Рычаг локтя через бедро	6		
Тема 29. Рычаг локтя, когда противник лежит на боку	6		
Тема 30. Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)	6		
Тема 31. Рычаг колена	6		
Тема 32. Рычаг при помощи ноги сверху	6		
<b>Текущий контроль 6 (приём нормативов)</b>	2		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	2		
<b>Учебный модуль 7. Основные приёмы самозащиты</b>			
Тема 33. Загиб руки за спину	4		
Тема 34. Рычаг руки внутрь	4		
Тема 35. Загиб руки за спину при подходе сзади	6		
Тема 36. Рычаг кисти наружу	6		
Тема 37. Узел руки стоя	6		
<b>Текущий контроль 7 (приём нормативов)</b>	2		
<b>Учебный модуль 8. Приёмы самозащиты при нападении невооружённого. Уходы от ударов</b>			
Тема 38. Уход от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу	6		
Тема 39. Уход от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу	6		
Тема 40. Уход от удара ногой – защита скрещиванием рук – удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой	10		
<b>Текущий контроль 8 (приём нормативов)</b>	2		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	2		
<b>Учебный модуль 9. Приёмы самозащиты при нападении невооружённого. Освобождения от захватов</b>			
Тема 41. Освобождение от захвата за волосы спереди и сзади	2		
Тема 42. Освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук	2		
Тема 43. Освобождение от захвата кистей	4		
Тема 44. Освобождение от захвата рукавов	4		
<b>Текущий контроль 9 (приём нормативов)</b>	2		
<b>Учебный модуль 10. Приёмы самозащиты при нападении невооружённого. Защита от ударов</b>			
Тема 45. Защита от удара ножом сверху	3		
Тема 46. Защита от удара ножом снизу	3		
Тема 47. Защита от удара ножом наотмашь	3		
Тема 48. Защита от удара палкой сверху	3		
Тема 49. Защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу	3		
Тема 50. Защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу	5		
<b>Текущий контроль 10 (приём нормативов)</b>	2		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>	4		
<b>Учебный модуль 11. Совершенствование приёмов самозащиты при нападении невооружённого. Совершенствование приёмов освобождения от захватов</b>			
Тема 51. Освобождение от захвата за волосы спереди и сзади	4		
Тема 52. Освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без	4		



Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
захвата рук			
Тема 53. Освобождение от захвата кистей	4		
Тема 54. Освобождение от захвата рукавов	4		
Текущий контроль 11 (приём нормативов)	2		
Учебный модуль 12. Совершенствование приёмов самозащиты при нападении невооружённого. Совершенствование навыков защиты от ударов			
Тема 55. Защита от удара ножом сверху	6		
Тема 56. Защита от удара ножом снизу	6		
Тема 57. Защита от удара ножом наотмашь	6		
Тема 58. Защита от удара палкой сверху	10		
Тема 59. Защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу	10		
Тема 60. Защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу	10		
Текущий контроль 12 (приём нормативов)	2		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)	4		
	328		

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3.1. Лекции

Не предусмотрены

#### 3.2. Практические занятия

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
1	1	3				
2	1	3				
3	1	3				
4	1	3				
5	1	3				
6	1	5				
7	1	3				
8	1	3				
9	1	3				
10	1	3				
11	1	3				
12	1	3				
13	1	3				
14	1	5				
15	1	8				
16	2	6				
17	2	6				
18	2	6				
19	2	7				
20	2	5				
21	2	5				
22	2	5				

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
23	2	5				
24	2	9				
25	3	6				
26	3	6				
27	3	8				
28	3	6				
29	3	6				
30	3	6				
31	3	6				
32	3	10				
33	4	4				
34	4	4				
35	4	6				
36	4	6				
37	4	8				
38	4	6				
39	4	6				
40	4	14				
41	5	2				
42	5	2				
43	5	4				
44	5	6				
45	5	3				
46	5	3				
47	5	3				
48	5	3				
49	5	3				
50	5	11				
51	6	4				
52	6	4				
53	6	4				
54	6	6				
55	6	6				
56	6	6				
57	6	6				
58	6	10				
59	6	10				
60	6	16				
ВСЕГО:		328				

**3.3. Лабораторные занятия**  
Не предусмотрены

#### 4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

#### 5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера учебных	Форма	Очное обучение	Очно-заочное обучение	Заочное обучение
-------------------	-------	----------------	--------------------------	------------------

модулей, по которым проводится контроль	контроля знаний	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
1	Приём нормативов	1	1				
2	Приём нормативов	1	1				
3	Приём нормативов	2	1				
4	Приём нормативов	2	1				
5	Приём нормативов	3	1				
6	Приём нормативов	3	1				
7	Приём нормативов	4	1				
8	Приём нормативов	4	1				
9	Приём нормативов	5	1				
10	Приём нормативов	5	1				
11	Приём нормативов	6	1				
12	Приём нормативов	6	1				

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Не предусмотрена

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

Наименование видов учебных занятий	Используемые инновационные формы	Объем занятий в инновационных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Практические занятия	Разбор методико-практического материала в режиме диалога	28		
	Демонстрация комплексов упражнений	250		
	Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма	50		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>328</b>		

### 7.2. Система оценивания успеваемости и достижений обучающихся для промежуточной аттестации

традиционная

балльно-рейтинговая

## 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Учебная литература

#### а) основная учебная литература

- Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
- Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов



М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

б) дополнительная учебная литература

1. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Никитушкин В.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 520 с. Пр Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40808>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

**8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

**8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная библиотечная система IPRBooks [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> – по паролю
2. <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>
3. <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/646/28646/11859>

**8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Не предусмотрены

**8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

1. Зал борьбы

**8.6. Иные сведения и (или) материалы**

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся	Организация деятельности обучающегося
Практические занятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление студентов с теоретическими основами общей физической и специальной спортивной подготовки обучающихся в вузе, здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности.</li> <li>2. Студенты овладевают методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыками сбора информации о физическом развитии и функциональном состоянии организма, анализа и обработки полученной информации; развивают организаторские способности по подготовке и поведению различных соревнований</li> </ol>



## 10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

10.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

Код компетенции (этап освоения)	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ОК-7 (1, 2, 3)	1. Владеет основными принципами самоорганизации и саморазвития. 2. Демонстрирует умение методически грамотно подобрать индивидуальный комплекс физических упражнений оздоровительной направленности. 3. Демонстрирует умение применять основы теории и методики физической культуры для грамотного подхода к индивидуальному графику тренировок. 4. Использует знания учебно-методической направленности для грамотного самоконтроля в процессе занятий физической культурой.	Нормативы	Перечень нормативов с требуемыми результатами (6 позиций)
ОК-8 (1,2,3)	1. Владеет сложнокордиационными движениями по всем разделам дисциплины. 2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя. 3. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ; выполняет нормативы на оценку «удовлетворительно» и выше	Нормативы	Перечень нормативов с требуемыми результатами (6 позиций)

### 10.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

#### Критерии оценивания сформированности компетенций

Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Практическое задание
Зачтено	Обучающийся в соответствии с требованиями сдал все практические нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»	
Не зачтено	Обучающийся сдал практические нормативы на оценку «неудовлетворительно»	

10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

10.2.1. Перечень тестовых заданий, разработанный в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

№ п/п	Перечень нормативов	№ темы
1	Демонстрация умения выполнения бросков и удержаний с предварительным выведением противника из равновесия	1-15
2	Демонстрация переворотов, удержаний на партнёре без сопротивления	16-24
3	Демонстрация умения выполнения захвата на удержание и проведение болевого приёма на партнёре без сопротивления	25-32
4	Демонстрация основных приёмов самозащиты с предварительным выведением противника из равновесия	33-40
5	Демонстрация на партнёре без сопротивления освобождения от захватов, обхватов и ухода от ударов	41-50
6	Демонстрация умения защищаться при спонтанных действиях партнёра (испытуемый не знает, какое действие будет против него применено)	51-60

10.2.2. Перечень тем докладов рефератов, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

10.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций

10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче зачёта и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (принято на Ученом совете университета 15.03.2016г., протокол № 4)

10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная  письменная  компьютерное тестирование  иная

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Борьба)» проводится в форме приёма контрольных нормативов.

10.3.3. Особенности проведения зачёта

- К зачёту допускаются только студенты в спортивной форме
- При неудачном выполнении норматива допускается его повторное выполнение