

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.10.03** **Элективные курсы по физической культуре и спорту (Борьба)**  
*(индекс дисциплины)* *(Наименование дисциплины)*

Кафедра: **26** **Физического воспитания и спорта**  
*Код* *(Наименование кафедры)*

Направление подготовки: **54.03.01 Дизайн**

Профиль подготовки: **Промышленный дизайн**

Уровень образования: **Бакалавриат**

### 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                    | <b>332</b>     |                       |                  |
|   | Аудиторные занятия       | <b>211</b>     |                       |                  |
|   | Лекции                   | 0              |                       |                  |
|   | Лабораторные занятия     | 0              |                       |                  |
|   | Практические занятия     | 210            |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа   | 121            |                       |                  |
|   | Промежуточная аттестация |                |                       |                  |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра)  | Зачет                    | 1-6            |                       |                  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)</b>   |                          |                |                       |                  |

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

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным  
государственным образовательным стандартом высшего образования  
по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн

На основании учебных планов № б540301-3\_20

Кафедра-разработчик: Физического воспитания и спорта

Заведующий кафедрой: Яценко Л.Г.

**СОГЛАСОВАНИЕ:**

Выпускающая кафедра: Дизайна и медиатехнологий

Заведующий кафедрой: Ильина О.В.

Методический отдел: Смирнова В.Г.

# 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-8   | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1, 2, 3           |
| <b>Планируемые результаты обучения</b><br>Знать:<br>1) основные понятия физической культуры и спорта;<br>2) основы здорового образа жизни;<br>3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры.<br>Уметь:<br>1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни;<br>2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности.<br>Владеть:<br>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 продолжает и завершает формирование компетенций и базируется на компетенциях, сформированных на дисциплине «Практикум по физической культуре»

## 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              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 1 (приём нормативов)</b>  | 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              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 2 (приём нормативов)</b>  | 2              |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>   |                |                       |                  |
| <b>Учебный модуль 3. Техника борьбы лёжа. Перевороты</b>  |                |                       |                  |
| Тема 16. Переворот захватом двух рук  | 5              |                       |                  |
| Тема 17. Переворот рычагом  | 5              |                       |                  |
| Тема 18. Переворот захватом руки и ноги изнутри   | 5              |                       |                  |
| Тема 19. Заваливание задней подножкой   | 5              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 3 (приём нормативов)</b>  | 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              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 4 (приём нормативов)</b>  | 2              |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>   |                |                       |                  |
| <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              |                       |                  |

| Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля  | Объем (часы)   |                       |                  |
|---|----------------|-----------------------|------------------|
|   | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>   | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Учебный модуль 7. Основные приёмы самозащиты</b>   |                |                       |                  |
| Тема 33. Загиб руки за спину  | 7              |                       |                  |
| Тема 34. Рычаг руки внутрь  | 7              |                       |                  |
| 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>  | <b>2</b>       |                       |                  |
| <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   | 10             |                       |                  |
| Тема 39. Уход от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу  | 10             |                       |                  |
| 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>  | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>   | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Учебный модуль 9. Приёмы самозащиты при нападении невооружённого. Освобождения от захватов</b>   |                |                       |                  |
| Тема 41. Освобождение от захвата за волосы спереди и сзади  | 4              |                       |                  |
| Тема 42. Освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук  | 4              |                       |                  |
| Тема 43. Освобождение от захвата кистей   | 4              |                       |                  |
| Тема 44. Освобождение от захвата рукавов  | 4              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 9 (приём нормативов)</b>  | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Учебный модуль 10. Приёмы самозащиты при нападении невооружённого. Защита от ударов</b>  |                |                       |                  |
| Тема 45. Защита от удара ножом сверху   | 5              |                       |                  |
| Тема 46. Защита от удара ножом снизу  | 5              |                       |                  |
| Тема 47. Защита от удара ножом наотмашь   | 5              |                       |                  |
| Тема 48. Защита от удара палкой сверху  | 5              |                       |                  |
| Тема 49. Защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу   | 5              |                       |                  |
| Тема 50. Защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу   | 5              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 10 (приём нормативов)</b>   | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>   | <b>4</b>       |                       |                  |
| <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 захвата рук  | 4              |                       |                  |
| Тема 53. Освобождение от захвата кистей   | 4              |                       |                  |
| Тема 54. Освобождение от захвата рукавов  | 4              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 11 (приём нормативов)</b>   | <b>2</b>       |                       |                  |
| <b>Учебный модуль 12. Совершенствование приёмов самозащиты при нападении невооружённого. Совершенствование навыков защиты от ударов</b>   |                |                       |                  |
| Тема 55. Защита от удара ножом сверху   | 4              |                       |                  |
| Тема 56. Защита от удара ножом снизу  | 4              |                       |                  |
| Тема 57. Защита от удара ножом наотмашь   | 4              |                       |                  |
| Тема 58. Защита от удара палкой сверху  | 5              |                       |                  |
| Тема 59. Защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу   | 5              |                       |                  |
| Тема 60. Защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу   | 5              |                       |                  |
| <b>Текущий контроль 12 (приём нормативов)</b>   | <b>2</b>       |                       |                  |

| Наименование и содержание<br>учебных модулей, тем и форм контроля | Объем (часы)      |                              |                     |
|---|-------------------|------------------------------|---------------------|
|   | очное<br>обучение | очно-<br>заочное<br>обучение | заочное<br>обучение |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>             | <b>4</b>          |                              |                     |
|   | <b>332</b>        |                              |                     |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3.1. Лекции

Не предусмотрены

#### 3.2. Практические занятия

| Номера<br>изучаемых тем | Очное обучение    |                 | Очно-заочное обучение |                 | Заочное обучение  |                 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
|                         | Номер<br>семестра | Объем<br>(часы) | Номер<br>семестра     | Объем<br>(часы) | Номер<br>семестра | Объем<br>(часы) |
| 1                       | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 2                       | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 3                       | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 4                       | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 5                       | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 6                       | 1                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 7                       | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 8                       | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 9                       | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 10                      | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 11                      | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 12                      | 1                 | 2               |                       |                 |                   |                 |
| 13                      | 1                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 14                      | 1                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 15                      | 1                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 16                      | 2                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 17                      | 2                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 18                      | 2                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 19                      | 2                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 20                      | 2                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 21                      | 2                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 22                      | 2                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 23                      | 2                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 24                      | 2                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 25                      | 3                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 26                      | 3                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 27                      | 3                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 28                      | 3                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 29                      | 3                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 30                      | 3                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 31                      | 3                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 32                      | 3                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 33                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 34                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 35                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 36                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |

| Номера<br>изучаемых тем | Очное обучение    |                 | Очно-заочное обучение |                 | Заочное обучение  |                 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
|                         | Номер<br>семестра | Объем<br>(часы) | Номер<br>семестра     | Объем<br>(часы) | Номер<br>семестра | Объем<br>(часы) |
| 37                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 38                      | 4                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 39                      | 4                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 40                      | 4                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| 41                      | 5                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 42                      | 5                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 43                      | 5                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 44                      | 5                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 45                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 46                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 47                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 48                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 49                      | 5                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 50                      | 5                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 51                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 52                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 53                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 54                      | 6                 | 6               |                       |                 |                   |                 |
| 55                      | 6                 | 4               |                       |                 |                   |                 |
| 56                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 57                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 58                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 59                      | 6                 | 3               |                       |                 |                   |                 |
| 60                      | 6                 | 5               |                       |                 |                   |                 |
| <b>ВСЕГО:</b>           |                   | <b>211</b>      |                       |                 |                   |                 |

### 3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

## 4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

## 5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Номера<br>учебных<br>модулей, по<br>которым<br>проводится<br>контроль | Форма<br>контроля<br>знаний | Очное обучение    |        | Очно-заочное<br>обучение |        | Заочное обучение  |        |
|---|-----------------------------|-------------------|--------|--------------------------|--------|-------------------|--------|
|   |                             | Номер<br>семестра | Кол-во | Номер<br>семестра        | Кол-во | Номер<br>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

| Виды самостоятельной работы обучающегося | Очное обучение |              | Очно-заочное обучение |              | Заочное обучение |              |
|--|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
|  | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра        | Объем (часы) | Номер семестра   | Объем (часы) |
| Усвоение практического материала         | 1              | 12           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 2              | 11           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 3              | 12           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 4              | 28           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 5              | 12           |                       |              |                  |              |
| Усвоение практического материала         | 6              | 10           |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 1              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 2              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 3              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 4              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 5              | 6            |                       |              |                  |              |
| Подготовка к зачёту                      | 6              | 6            |                       |              |                  |              |
| <b>ВСЕГО:</b>                            |                | <b>121</b>   |                       |              |                  |              |

## 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                            | 20  |                       |                  |
|                                    | Демонстрация комплексов упражнений  | 160   |                       |                  |
|                                    | Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма | 30  |                       |                  |
| <b>ВСЕГО:</b>                      |   | <b>210</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

3. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.— 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. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40808>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чинкин А.С., Назаренко А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 120 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43922>.— 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                                      | 1. Ознакомление студентов с теоретическими основами общей физической и специальной спортивной подготовки обучающихся в вузе, здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности.<br>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 |

## 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-8 (1,2,3)                    | 1. Владеет сложнокоординационными движениями по всем разделам дисциплины.<br>2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя.<br>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 | 1-15   |

|   |  |       |
|---|--|-------|
|   | выведением противника из равновесия  |       |
| 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.

##### 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