

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: **29.03.03. Технология полиграфического и упаковочного производства**

Профиль подготовки: **Технология упаковочного производства**

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>328</b>		
	Аудиторные занятия	<b>210</b>		
	Лекции			
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия	210		
	Самостоятельная работа	118		
	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 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства

На основании учебных планов №          б 290303-3\_20

Кафедра-разработчик:         Физического воспитания и спорта          
(Наименование кафедры)

Заведующий кафедрой:         Яценко Л.Г.        

### **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Выпускающая кафедра:         Технологии целлюлозы и композиционных материалов        

Заведующий кафедрой:         Аким Э.Л.        

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-7	способностью поддерживать должный уровень подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1, 2, 3
<b>Планируемые результаты обучения</b> Знать: 1) основные понятия физической культуры и спорта; 2) основы здорового образа жизни; 3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры. Уметь: 1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; 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	2		
Тема 5. Передняя подножка	2		
Тема 6. Зацеп голенью изнутри	2		
<b>Текущий контроль 1 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<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	3		
Тема 15. Бросок захватом двух ног	3		
<b>Текущий контроль 2 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)</b>			
<b>Учебный модуль 3. Техника борьбы лёжа. Перевороты</b>			
Тема 16. Переворот захватом двух рук	7		
Тема 17. Переворот рычагом	7		
Тема 18. Переворот захватом руки и ноги изнутри	7		
Тема 19. Заваливание задней подножкой	7		
<b>Текущий контроль 3 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<b>Учебный модуль 4. Техника борьбы лёжа. Удержания</b>			
Тема 20. Удержание сбоку	8		
Тема 21. Удержание поперёк	8		
Тема 22. Удержание со стороны головы	8		
Тема 23. Удержание верхом	7		
Тема 24. Удержание с плеча	7		
<b>Текущий контроль 4 (приём нормативов)</b>	<b>2</b>		
<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>	<b>2</b>		
<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>	<b>2</b>		

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	4		
Тема 34. Рычаг руки внутрь	4		
Тема 35. Загиб руки за спину при подходе сзади	5		
Тема 36. Рычаг кисти наружу	5		
Тема 37. Узел руки стоя	5		
<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	7		
Тема 39. Уход от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу	7		
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	7		
<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	5		
Тема 44. Освобождение от захвата рукавов	5		
<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>2</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	3		
Тема 52. Освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук	3		
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	5		
Тема 56. Защита от удара ножом снизу	5		
Тема 57. Защита от удара ножом наотмашь	5		
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 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>328</b>		

### 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	1				
2	1	1				
3	1	1				
4	1	2				
5	1	2				
6	1	5				
7	1	2				
8	1	2				
9	1	2				
10	1	2				
11	1	2				
12	1	2				
13	1	2				
14	1	2				
15	1	8				
16	2	3				
17	2	3				
18	2	3				
19	2	6				
20	2	3				
21	2	3				
22	2	3				
23	2	2				
24	2	8				
25	3	4				
26	3	4				
27	3	4				
28	3	4				
29	3	5				
30	3	5				
31	3	5				
32	3	5				
33	4	4				
34	4	4				
35	4	4				
36	4	4				
37	4	4				

Номера изучаемых тем	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
38	4	4				
39	4	5				
40	4	5				
41	5	3				
42	5	3				
43	5	3				
44	5	5				
45	5	3				
46	5	3				
47	5	3				
48	5	3				
49	5	5				
50	5	5				
51	6	2				
52	6	2				
53	6	3				
54	6	5				
55	6	3				
56	6	3				
57	6	3				
58	6	4				
59	6	4				
60	6	5				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>210</b>				

### 3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

## 4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

## 5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера учебных модулей, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		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

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	6				
Усвоение практического материала	2	32				
Усвоение практического материала	3	12				
Усвоение практического материала	4	10				
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>118</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	50		
	Демонстрация комплексов упражнений	110		
	Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма	50		
<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

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### б) дополнительная учебная литература



1. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт»/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 687 с. СРС Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34439>.— 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 сложнокоординационными 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

**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