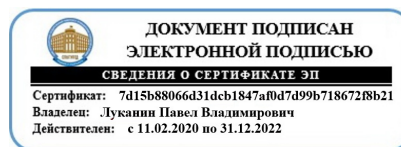


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВШТЭ



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.11

Практикум по физической культуре и спорту (Борьба)

Учебный план:

b290303-1_19-14.plx

Кафедра:

26

Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:
(специальность)

29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства

Профиль подготовки:
(специализация)

Технология упаковочного производства

Уровень образования:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактная работа Практ. занятия	Сам. работа	Контроль, час.	Трудовая нагрузка, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
2	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
3	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
4	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
5	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
6	УП	34	33,75	0,25		Зачет
	РПД	34	33,75	0,25		
Итого	УП	170	168,75	1,25		
	РПД	170	168,75	1,25		

Санкт-Петербург
2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2017 г. № 960

Составитель (и):

Кандидат педагогических наук , заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта

Кандидат филологических наук , доцент

Яценко Л.Г.

Ступкина М.О.

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания и
спорта

Яценко Л.Г.

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

Аким Э.Л.

Методический отдел:

Смирнова В.Г.

1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 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.

1.2 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.

1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Физическая культура и спорт

2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать: методические принципы физического воспитания; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности; виды диагностики, ее цели и задачи.

Уметь: диагностировать физическое развитие и функциональное состояние систем организма; обосновать выбор спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития; осуществлять коммуникативное взаимодействие с партнерами по команде; организовать физкультурные паузы в режиме дня.

Владеть: техникой выполнения упражнений различной интенсивности; технико-тактическими навыками в различных видах спорта; навыками сотрудничества и кооперации в командных видах спорта; навыками самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; навыками организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа	СР (часы)	Инновац. формы занятий	Форма текущего контроля
		Пр. (часы)			
Раздел 1. Техника борьбы стоя. Простейшие приёмы самозащиты	2				СН
Тема 1. Бросок захватом пятки с упором в колено изнутри		5	5		
Тема 2. Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи		5	5		
Тема 3. Боковая подсечка, зацеп голенью изнутри		5	5		
Тема 4. Задняя подножка, передняя подножка		5	5		
Раздел 2. Техника борьбы стоя. Комбинированные простейшие приёмы самозащиты					СН
Тема 5. Бросок захватом руки на плечо. Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри. Бросок через спину с захватом руки и пояса		5	5		
Тема 6. Отхват. Передняя подсечка. Подхват. Зацеп стопой снаружи		4	3,75		
Тема 7. Бросок через голову . Бросок захватом двух ног		5	5		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 3. Техника борьбы лёжа. Перевороты	3				СН
Тема 8. Переворот захватом двух рук		5	5		
Тема 9. Переворот рычагом		5	5		
Тема 10. Переворот захватом руки и ноги изнутри		6	5,75		
Тема 11. Заваливание задней подножкой		6	6		
Раздел 4. Техника борьбы лёжа. Удержания					СН
Тема 12. Удержание сбоку. Удержание поперёк. Удержание со стороны головы		6	6		
Тема 13. Удержание верхом. Удержание с плеча		6	6		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 5. Болевые приёмы. Узлы, ущемления	4				СН
Тема 14. Узел ногой. Узел поперёк		6	6		
Тема 15. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб		6	5,75		
Раздел 6. Болевые приёмы. Рычаги					СН
Тема 16. Рычаг локтя через бедро. Рычаг локтя, когда противник лежит на боку		7	7		

Тема 17. Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)		7	7		
Тема 18. Рычаг колена. Рычаг при помощи ноги сверху		8	8		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 7. Основные приёмы самозащиты					
Тема 19. Загиб руки за спину. Рычаг руки внутрь		6	6		CH
Тема 20. Загиб руки за спину при подходе сзади. Рычаг кисти наружу. Узел руки стоя		6	5,75		
Раздел 8. Приёмы самозащиты при нападении невооружённого. Уходы от ударов					
Тема 21. Уход от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу		7	7		
Тема 22. Уход от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу	5	7	7		CH
Тема 23. 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		8	8		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Раздел 9. Приёмы самозащиты при нападении невооружённого. Освобождения от захватов					
Тема 24. Освобождение от захвата за волосы спереди и сзади. Освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук		8	8		CH
Тема 25. Освобождение от захвата кистей . Освобождение от захвата рукавов		8	7,75		
Раздел 10. Приёмы самозащиты при нападении невооружённого. Защита от ударов					
Тема 26. Защита от удара ножом сверху , снизу, наотмашь.	6	9	9		CH
Тема 27. Защита от удара палкой сверху. Защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу. Защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу		9	9		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)		34	33,75		
Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)		0,25			
Всего контактная работа и СР по дисциплине		171,25	168,75		

4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

5.1.1 Показатели оценивания

Код компетенции	Показатели оценивания результатов обучения	Наименование оценочного средства
УК-7	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 «хорошо» и выше	Тестирование (нормативы)

5.1.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
Зачтено	Обучающийся сдал все нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно» (допускается оценка «неудовлетворительно» для студентов, регулярно посещающих занятия при наличии положительной динамики)	
Не зачтено	Обучающийся сдал практические нормативы на оценку «неудовлетворительно» (кроме студентов, регулярно посещающих занятия и демонстрирующих положительную динамику)	

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.2.1 Перечень контрольных вопросов

№ п/п	Формулировки вопросов
Семестр 2	
1	Не предусмотрено
Семестр 3	
2	Не предусмотрено
Семестр 4	
3	Не предусмотрено
Семестр 5	
4	Не предусмотрено
Семестр 6	
5	Не предусмотрено

5.2.2 Типовые тестовые задания

Не предусмотрено

5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Демонстрация умения выполнения бросков и удержаний с предварительным выведением противника из равновесия

Демонстрация переворотов, удержаний на партнёре без сопротивления

Демонстрация умения выполнения захвата на удержание и проведение болевого приёма на партнёре без сопротивления

Демонстрация основных приёмов самозащиты с предварительным выведением противника из равновесия

Демонстрация на партнёре без сопротивления освобождения от захватов, обхватов и ухода от ударов

Демонстрация умения защищаться при спонтанных действиях партнёра (испытуемый не знает, какое действие будет против него применено)

5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

5.3.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная ☐ Письменная ☐ Компьютерное тестирование ☐ Иная ☒

5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
6.1.1 Основная учебная литература				
Грузных Г. М., Крикуха Ю. А.	Спортивная борьба	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	2004	http://www.iprbookshop.ru/65028.html
6.1.2 Дополнительная учебная литература				
Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура	Красноярск: Сибирский федеральный университет	2017	http://www.iprbookshop.ru/84178.html

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Сидоренко И. В., Алексеев Н. А., Маликов Н. Н., Барчукова И. С., Кикоть В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка	Москва: ЮНИТИ-ДАНА	2017	http://www.iprbookshop.ru/81709.html
Зайцева Г. А.	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность	Москва: Издательский Дом МИСиС	2017	http://www.iprbookshop.ru/78532.html
Бавыкина Л. А., Колесник А. П., Кушнирчук О. М.	Умственный труд и физическая культура	Симферополь: Университет экономики и управления	2017	http://www.iprbookshop.ru/73271.html
Лукин А. А., Галочкин Г. П., Щетинин Н. В.	Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ	2016	http://www.iprbookshop.ru/72910.html
Татарова С. Ю., Татаров В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант	2017	http://www.iprbookshop.ru/75150.html

6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/>

Электронная библиотека ВШТЭ СПб ГУПТД [Электронный ресурс]. URL: <http://nizrp.narod.ru>

6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftWindows 8

MicrosoftOfficeProfessional 2013

6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Зал борьбы