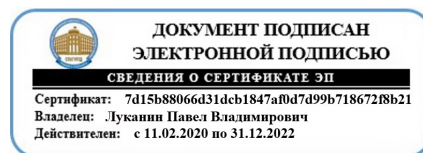


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»  
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВШТЭ



## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.11**

Практикум по физической культуре и спорту (Борьба)

Учебный план:

ФГОСЗ++b130302-1\_19-14.plx

Кафедра:

**26**

Физического воспитания и спорта

Направление подготовки:  
(специальность)

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки:  
(специализация)

Электропривод и автоматика

Уровень образования:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

### План учебного процесса

| Семестр<br>(курс для ЗАО) |     | Контактная работа<br>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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 г. № 144

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

Благодарный Н.С.

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<br>(курс для ЗАО) | Контактная работа | СР<br>(часы) | Инновац. формы занятий | Форма текущего контроля |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
|                                                                                                                                          |                           | Пр.<br>(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   |        |  |    |
| <b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>                                                                                                                                       |   | 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.<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 «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                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1.1 Основная учебная литература</b>                                                  |                     |                                                                                   |             |                                                                                         |
| Грузных Г. М.,<br>Крикуха Ю. А.                                                           | Спортивная борьба   | Омск: Сибирский<br>государственный<br>университет физической<br>культуры и спорта | 2004        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65028.html">http://www.iprbookshop.ru/65028.html</a> |
| <b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>                                            |                     |                                                                                   |             |                                                                                         |
| Захарова Л. В.,<br>Люлина Н. В.,<br>Кудрявцев М. Д.,<br>Московченко О. Н.,<br>Шубин Д. А. | Физическая культура | Красноярск: Сибирский<br>федеральный<br>университет                               | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/84178.html">http://www.iprbookshop.ru/84178.html</a> |

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

## 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