

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » 05 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.ДВ.03.02 Спортивная борьба**

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

*(код и наименование направления подготовки)*

**Физическая культура**

*(наименование направленности (профиля) образовательной программы)*

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

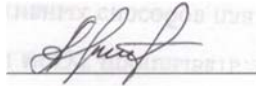
**Южно-Сахалинск**

**2025**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 Спортивная борьба в организациях дополнительного образования составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель:



(подпись)

/Лопатин А.В., к.п.н., доцент /

(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «**Б1.В.ДВ.03.02 Спортивная борьба**» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14  
(дата)

Заведующая кафедрой



(подпись)

Кокорина О.Р.

( фамилия, инициалы)

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** - формирование у студентов умений и знаний в области спортивной борьбы, необходимых для полноценного осуществления образовательного и тренировочного процесса детей.

Реализация программы по дисциплине «Спортивная борьба» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания.

Учебной дисциплине «Спортивная борьба» отводится роль по формированию основ спортивной борьбы как популярного вида спорта, составляющего базовые умения учителя физической культуры. При помощи сформированных компетенций осуществляется реализация функций учителя физической культуры в области спортивной борьбы во внеурочной работе.

В результате обучения по дисциплине «Спортивная борьба» будущий специалист в области физической культуры и спорта приобретет знания основ профессиональной этики и речевой культуры; научится подбирать спортивную терминологию с учетом возрастных особенностей занимающихся и правильно ее использовать для грамотного построения тренировочного процесса; приобретет способность пользоваться спортивной терминологией для качественного и простого объяснения изучаемого материала; освоит основы проведения соревнований по спортивной борьбе.

Учебной дисциплине «Спортивная борьба» отводится роль по изучению основ организации и проведения спортивных мероприятий по спортивной борьбе, требований к основным документам для проведения соревнований, программ проведения соревнований. Рассматриваются виды соревнований. Требования к спортивным объектам для проведения соревнований, меры безопасности при проведении соревнований. Содержание и технология спортивного судейства.

В результате обучения по дисциплине «Спортивная борьба», будущий специалист в области физической культуры и спорта приобретет знания и освоит технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Спортивная борьба».

Как учебная дисциплина «Спортивная борьба» обеспечивает теоретическую подготовку студентов к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, учителя физической культуры. Освоение материалов теории способствует развитию у студентов материалистического мировоззрения. Повышение требований к уровню профессиональной подготовки учителей и тренеров и увеличивающийся объем методической и научной информации требует более широких и глубоких знаний.

*Задачи дисциплины:*

1. Обеспечить теоретическое изучение основ организации спортивных мероприятий, виды борьбы;
2. Изучить требования для документов по организации соревнований по спортивной борьбе;
3. Рассмотреть материальную базу для проведения соревнований, вопросы безопасности.

По окончании изучения дисциплины студенты должны знать и уметь участвовать в приеме норм ВФСК ГТО и готовить к ним обучающихся.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата**

Дисциплина «Спортивная борьба» относится к числу дисциплин по выбору вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ДВ.06.01, она

является важным предметом для будущих школьных учителей и изучается на базе освоения таких дисциплин как: анатомия человека, история физической культуры, подвижные игры с методикой преподавания, безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, дополняя своими умениями и навыками подготовленность бакалавра по физической культуре.

Основное назначение дисциплины «Спортивная борьба» - повышение профессионального уровня через освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины видов спортивной борьбы.

Предмет включает в себя: основные понятия; сущность и содержание; средства методы и принципы построения занятий; представление о технике упражнений борьбы и ее характеристики; обучение двигательным действиям и особенностям методики обучения, формы построения занятий борьбой, методика тренировки для различных категорий занимающихся, соревновательная деятельность, планирование и педагогический контроль, техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях борьбой.

### 3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Дисциплина «Настольный теннис» направлена на формирование следующих общекультурных компетенций:

Код	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. <i>Знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные этапы развития спортивной борьбы в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие борьбы в мире; роль борьбы как эффективного средства физической культуры и спорта; дидактические закономерности в борьбе;</li> <li>- особенности соревновательной деятельности в разных видах борьбы;</li> <li>- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий по спортивной борьбе с различными возрастными группами населения; методику подготовки спортсменов в борьбе.</li> </ul> <p>УК-7.2. <i>Уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития двигательных качеств в процессе занятий борьбой;</li> <li>- осуществлять контроль за состоянием и подготовленностью занимающихся спортивной борьбой.</li> </ul> <p>УК-7.3. <i>Владеть</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть приемами всестороннего и гармоничного развития физических качеств средствами спортивной борьбы.</li> </ul>
ПКС-4	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных,	<p>ПКС-4.1. <i>Знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастно-половые особенности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в борьбе; методы и организацию комплексного контроля в занятиях борьбой;</li> <li>- основные понятия, относящиеся к виду спорта</li> </ul>

предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	<p>«Спортивная борьба», социальные функции вида спорта.</p> <p>ПКС-4.2. <u>Уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находить пути решения педагогических ситуаций, связанных с деятельностью в физическом воспитании обучающихся;</li> <li>- использовать средства и методы обучения в практической деятельности;</li> <li>- конструировать содержание образовательного процесса обучающихся на основе спортивной борьбы.</li> </ul> <p>ПКС-4.3. <u>Владеть</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой обучения основным техническим приемам в спортивной борьбе, основам правил соревнований;</li> <li>- основными упражнениями борьбы на уровне технически правильного показа.</li> </ul>
---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Вид работы	Трудоемкость, академических час.	
	8/9 семестр	Всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа	44/15	44/15
Лекции	10/6	10/6
Практические занятия	30/8	30/8
Конт ТО	4	4
Конт ПА	-/1	-/1
Промежуточная аттестация	Зачет/зачет	Зачет/зачет
Самостоятельная работа:	28/54	28/54

\*в знаменателе заочное отделение.

##### 4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

Дисциплина реализуется в 8 семестре на очном отделении и в 9 семестре – на заочном. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа: на очном отделении - 44 часа контактной работы (10 ч. - лекции, 30 ч.- практические занятия, 4 ч. – Конт ТО) и 28 часов самостоятельной работы; на заочном отделении – 15 часов контактной работы (6 ч. - лекции, 8 ч.- практические занятия, 1 ч. – Конт ПА) и 54 часа самостоятельной работы. Формой контроля по дисциплине является зачет.

Таблица 1. Структура и содержание дисциплины \*(в знаменателе заочное отделение)

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции (час)	Практ. зан. (час)	Самостоятельная работа (час)	
Раздел 1. Общая характеристика спортивной борьбы						
Характеристика и содержание дисциплины «Спортивная борьба».	8/9	1	1/1	2	Подготовка к зачету	Подготовка к зачету.
Спортивная борьба в ВФСК ГТО.		2	1/1	4	Подготовка к пр. занятию.	Подготовка к зачету.
Организация и содержание занятий по борьбе в общеобразовательной школе.		3	2/1	4	Подготовка к зачету.	Опрос.
Другие виды спортивной борьбы.		4	1	4	Подготовка к зачету.	Борьба самбо, греко-римская, дзюдо, правила.
Раздел 2. Основы технической и тактической подготовки						
Методика специальной технической и тактической подготовки.		5	1/1	4	Подготовка к пр. занятию.	Подготовка к зачету.
Основные технические приемы в вольной борьбе, методика обучения.		6	2/1	4	Подготовка к зачету.	Движение по азимуту.
Организация тренировочной деятельности.		7	1	4	Подготовка к зачету.	Подготовка к зачету.
Организация соревновательной деятельности и методика судейства.		8	1/1	4	Подготовка к зачету.	Подготовка к зачету.
*ИТОГО:			10/6	30/8	28/54	Зачет 8 сем./9 сем.

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины

##### Раздел 1. Общая характеристика спортивной борьбы (5 часов лекций и 14 часов практических занятий)

**Лекция № 1 (2 час).** Характеристика и содержание дисциплины «Спортивная борьба». Спортивная борьба в ВФСК ГТО. Основные понятия. История развития борьбы в России. Связь борьбы с другими видами спорта. Содержание и задачи курса борьбы и основные требования, предъявляемые к студентам.

**Лекция № 2 (2 часа).** Организация и содержание занятий по борьбе в общеобразовательной школе. Место, задачи и содержание борьбы в школьных программах

по физическому воспитанию. Урок борьбы, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий борьбой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках борьбы. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

**Лекция № 3 (1 час).** Другие виды спортивной борьбы. Классификация видов борьбы, происхождение и развитие видов. Борьба в программе Олимпийских игр.

## **Раздел 2. Основы технической и тактической подготовки (5 часов лекций и 16 часов практических занятий)**

**Лекция № 3 (1 час).** Методика специальной технической и тактической подготовки. Базовая техника.

**Лекция № 4 (2 час).** Основные технические приемы в вольной борьбе, методика обучения. Техника выполнения бросков в стойке. Техника элементов борьбы в партере. Тактика и стратегия ведения поединка.

**Лекция № 5 (2 час).** Организация тренировочной деятельности. Организация соревновательной деятельности и методика судейства. Основные средства тренировки в борьбе. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки. Построение учебно-тренировочного процесса в спортивной секции. Педагогическое и агитационное значение соревнований по борьбе. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Оценка упражнений. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.

Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Отчётная документация.

### **4.4. Темы и планы практических занятий**

#### **Раздел 1. Общая характеристика спортивной борьбы (14 часов практических занятий)**

**Практическое занятие № 1 (2 часа).**

**Тема:** характеристика и содержание дисциплины «Спортивная борьба».

**Практическое занятие № 2-3 (4 часа).**

**Тема:** спортивная борьба в ВФСК ГТО.

**Практическое занятие № 4-5 (4 часа).**

**Тема:** организация и содержание занятий по борьбе в общеобразовательной школе

**Практическое занятие № 6-7 (4 часа).**

**Тема:** другие виды спортивной борьбы.

#### **Раздел 2. Основы технической и тактической подготовки (16 часов практических занятий)**

**Практическое занятие № 8-9 (4 часа).**

**Тема:** методика специальной технической и тактической подготовки.

**Практическое занятие № 10-11 (4 часа).**

**Тема:** основные технические приемы в вольной борьбе, методика обучения.

**Практическое занятие № 12-13 (4 часа).**

**Тема:** организация тренировочной деятельности.

**Практическое занятие № 14-15 (4 часа).**

**Тема:** организация соревновательной деятельности и методика судейства.

Индивидуальное задание: доклад на заданную тему; подготовка спортивного инвентаря; подготовка к соревнованиям, методика обучения основным приемам из программы ВФСК ГТО.

## **5. Темы дисциплины для самостоятельного изучения**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине предусмотрена учебным планом. Самостоятельная работа носит систематический характер и способствует более глубокому усвоению студентом изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы, ориентирует их на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составлены по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительная проработка и анализ рассматриваемого преподавателем материала в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде перечня вопросов с указанием *конкретного* вида самостоятельной работы.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на лекциях и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

### **Тематика самостоятельной работы (28 ч.) очное отделение**

Виды борьбы, формы проведения спортивных мероприятий (4 часа). Техника спортивной борьбы, основные приемы (4 часа).

Спортивная борьба в системе физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях и по месту жительства. Организация и проведение массовых соревнований (4 часа). Подготовка и проведение соревнований, выполнение судейских обязанностей (4 часа).

Подготовка инвентаря для проведения соревнований (4 часа). Составление отчета о соревнованиях. Особенности соревнований со школьниками (4 часа).

Нормативы ВФСК ГТО и ЕВСК по Спортивной борьбе (4 часа).

### **Тематика самостоятельной работы (54 ч.) заочное отделение**

Виды борьбы, формы проведения спортивных мероприятий (9 часов). Техника спортивной борьбы, основные приемы (9 часов). Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой (6 часов).

Спортивная борьба в системе физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях и по месту жительства. Организация и проведение массовых соревнований (6 часов). Подготовка и проведение соревнований, выполнение судейских обязанностей (6 часов).

Подготовка инвентаря для проведения соревнований (6 часов). Составление отчета о соревнованиях. Особенности соревнований со школьниками (6 часов).

Нормативы ВФСК ГТО и ЕВСК по Спортивной борьбе (6 часов).

## **6. Образовательные технологии**

Освоение дисциплины «Спортивная борьба» предполагает использование следующих образовательных технологий:

1. *Диалоговая модель рассмотрения проблем спортивной борьбы.* В процессе обсуждения основополагающих тем используется вопросно-ответный, дискуссионный метод постижения знаний.
2. *Проведение учебных соревнований.* Ролевая игра выполнение деятельности спортсмена в условиях спортивных соревнований по спортивной борьбе.
3. *Блиц-опрос.* Постановка 10-20 вопросов по изученным темам, на которые студенты должны дать ясный краткий ответ. Используется в лекционных занятиях как форма контроля усвоения материала.

Таблица 2. Использование интерактивных форм проведения занятий

№ п/п	Темы занятий	Вид учебной работы	Кол-во часов	Форма проведения учебных занятий
1	Характеристика и содержание дисциплины «Спортивная борьба». Спортивная борьба в ВФСК ГТО.	Лекция	2	Блиц-опрос
2	Организация и содержание занятий по борьбе в общеобразовательной школе.	Лекция	2	Дискуссия
3	Другие виды спортивной борьбы. Методика специальной технической и тактической подготовки.	Лекция	2	Блиц-опрос
4.	Основные технические приемы в вольной борьбе, методика обучения.	Лекция	2	Блиц-опрос
5.	Организация тренировочной деятельности. Организация соревновательной деятельности и методика судейства.	Лекция	2	Блиц-опрос
6.	Спортивная борьба в ВФСК ГТО.	Практическое занятие	2	Ролевая игра
7.	Организация соревновательной деятельности и методика судейства.	Практическое занятие	2	Блиц-опрос
8.	Обеспечение безопасности при занятиях спортивной борьбой.	Практическое занятие	2	Блиц-опрос

## 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 3. Карта критериев оценивания компетенций студентов

Код компетенции	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП	Виды занятий (лекции, семинарские, практические, лабораторные)	Оценочные средства (тесты, творческие работы, проекты и др.)
	Пороговый (зачтено) 51 балл		

УК-7	<p><i>Знает:</i> - основные этапы развития спортивной борьбы в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие борьбы в мире; роль борьбы как эффективного средства физической культуры и спорта; дидактические закономерности в борьбе;</p> <p>- особенности соревновательной деятельности в разных видах борьбы;</p> <p>- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий по спортивной борьбе с различными возрастными группами населения; методику подготовки спортсменов в борьбе.</p> <p><i>Умеет:</i> - использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития двигательных качеств в процессе занятий борьбой;</p> <p>- осуществлять контроль за состоянием и подготовленностью занимающихся спортивной борьбой.</p> <p><i>Владеет:</i> - владеет приемами всестороннего и гармоничного развития физических качеств средствами спортивной борьбы.</p>	Практические	Тесты, творческие работы, ответы на вопросы.
ПКС-4	<p><i>Знает:</i> - возрастно-половые особенности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в борьбе; методы и организацию комплексного контроля в занятиях борьбой;</p> <p>- основные понятия, относящиеся к виду спорта «Спортивная борьба», социальные функции вида спорта.</p> <p><i>Умеет:</i> - находить пути решения педагогических ситуаций, связанных с деятельностью в физическом воспитании обучающихся;</p> <p>- использовать средства и методы обучения в практической деятельности;</p> <p>- конструировать содержание образовательного процесса обучающихся на основе спортивной борьбы.</p> <p><i>Владеет:</i> - методикой обучения основным техническим приемам в спортивной борьбе, основам правил соревнований;</p> <p>- основными упражнениями борьбы на уровне технически правильного показа.</p>	Практические	Тесты, творческие работы, ответы на вопросы.

**Темы докладов для промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Спортивная борьба» (аттестация, индивидуальная работа, ликвидация задолженности)**

1. Общие основы спортивной борьбы, виды борьбы. Борьба в программе Олимпийских игр.
2. Спортивная борьба в программе ВФСК ГТО.
3. Формы и содержание занятий по борьбе в общеобразовательной школе.
4. Технические приемы спортивной борьбы.
5. Обеспечение безопасности при занятиях спортивной борьбой.
6. История развития самбо на Сахалине.
7. Особенности соревнований по греко-римской борьбе.
8. Особенности соревнований по дзюдо.
9. Особенности соревнований по вольной борьбе.
10. Развитие вольной борьбы на Сахалине.

**Контрольные вопросы для итоговой аттестации студентов очного отделения по дисциплине «Спортивное ориентирование» (зачет)**

1. История развития спортивной борьбы.
2. Спортивная борьба в программе Олимпиад.
3. Виды борьбы и действия спортсмена в них.
4. Борьба в ВФСК ГТО.
5. Формы занятий спортивной борьбой в общеобразовательной школе.
6. Содержание занятий по борьбе в общеобразовательной школе.
7. Другие виды борьбы.
8. Развитие самбо в Сахалинской области.
9. Развитие вольной борьбы в Сахалинской области.
10. Инвентарь для занятий спортивной борьбой.
11. Методика обучения основным техническим приемам спортивной борьбы.
12. Организация тренировочной деятельности.
13. Организация соревновательной деятельности в спортивной борьбе.
14. Обеспечение безопасности при занятиях спортивной борьбой.
15. Тактические действия в спортивной борьбе.
16. Акробатическая подготовка в спортивной борьбе.
17. Характеристика приемов в стойке.
18. Характеристика приемов в партере.
19. Методика судейства в спортивной борьбе.
20. Спортивная борьба как средство физического воспитания.

**Контрольные работы по дисциплине**

Выполнение норм ВФСК ГТО по спортивной борьбе.

**8. Система оценивания планируемых результатов обучения**

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль: - опрос	0	10	0-20
- участие в интерактивных формах	0	10	0-20
Промежуточная аттестация			

- выполнение контрольных заданий	5	40	5-20
- защита реферата	5	10	5-20
Итоговый контроль	0	30	0-40
Итого за семестр	51	100	51-100

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **9.1. Основная литература**

1. Спортивная борьба: учеб. пособие / под ред. Г. С. Туманяна. — М.: ФиС, 1985.- 144 с.  
<https://search.rsl.ru/ru/record/01001206477>

2. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 304 с, ил.

[http://wrestlingua.com/adv/alikhanov\\_tekhnika\\_i\\_taktika\\_volnoy\\_borby.pdf](http://wrestlingua.com/adv/alikhanov_tekhnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf)

### **9.2. Дополнительная литература**

1. Ерёгина, С.В. Дзюдо: программа для УДО и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерёгина, И.Д.Свищев, С.И. Соловейчик. — М.: Советский спорт, 2006. — 286 с.

2. Левицкий, А.Г. Спортивная борьба как специальная дисциплина вуза: лекция / А.Г. Левицкий, Д.А. Михайлова. — СПб.: Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - 2004. - С. 5-7. - С. 15-19.

3. Подливаев, Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. — М.: Советский спорт, 2004. — 272 с.

4. Махов С.Ю. Правовые основы самообороны [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Ю. Махов. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАНБ), 2014. — 108 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33434.html>

### **9.4. Программное обеспечение**

Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);

Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),

Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),

Kaspersky Anti-Virus Suite for WKS/FS. User 1200 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-000451-54518460)

ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),

CorelDRAW Graphics Suite X5Education License ML (1-60), (бессрочная), (лицензия 4088083).

### **9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.**

1. Министерство спорта Сахалинской области [stimol.admsakhalin.ru](http://stimol.admsakhalin.ru)

2. Управление спортивных мероприятий Минспорта [www.usmsport.ru](http://www.usmsport.ru)

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - «Готов к труду и обороне» <https://user.gto.ru/norms>.

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - [https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy\\_zhurnal\\_nauka\\_i\\_sport\\_sovremennye\\_tendentsii/](https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/)
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - [www.physicaltherapyinsport.com/](http://www.physicaltherapyinsport.com/)

#### Справочные правовые системы

1. СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>
2. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

#### Поисковые системы

1. "Yandex" - <http://www.yandex.ru>
2. "Rambler" - <http://www.rambler.ru>
3. "Google" - <http://www.google.ru>
4. "Yahoo" - <http://www.yahoo.com>

#### Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
3. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
4. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
5. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
7. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

### **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

- автоматизированным рабочим местом для слепых и слабовидящих.

Для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекционные аудитории.
2. Учебные демонстрационные материалы.
3. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
4. Инвентарь для занятий спортивной борьбой: зал борьбы, борцовский ковер, борцовский манекен.

## **Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине**

### **Темы докладов для промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Спортивная борьба» (аттестация, индивидуальная работа, ликвидация задолженности)**

1. Общие основы спортивной борьбы, виды борьбы. Борьба в программе Олимпийских игр.
2. Спортивная борьба в программе ВФСК ГТО.
3. Формы и содержание занятий по борьбе в общеобразовательной школе.
4. Технические приемы спортивной борьбы.
5. Обеспечение безопасности при занятиях спортивной борьбой.
6. История развития самбо на Сахалине.
7. Особенности соревнований по греко-римской борьбе.
8. Особенности соревнований по дзюдо.
9. Особенности соревнований по вольной борьбе.
10. Развитие вольной борьбы на Сахалине.

### **Контрольные вопросы для итоговой аттестации студентов очного отделения по дисциплине «Спортивная борьба» (зачет)**

1. История развития спортивной борьбы.
2. Спортивная борьба в программе Олимпиад.
3. Виды борьбы и действия спортсмена в них.
4. Борьба в ВФСК ГТО.
5. Формы занятий спортивной борьбой в общеобразовательной школе.
6. Содержание занятий по борьбе в общеобразовательной школе.
7. Другие виды борьбы.
8. Развитие самбо в Сахалинской области.
9. Развитие вольной борьбы в Сахалинской области.
10. Инвентарь для занятий спортивной борьбой.
11. Методика обучения основным техническим приемам спортивной борьбы.
12. Организация тренировочной деятельности.
13. Организация соревновательной деятельности в спортивной борьбе
14. Обеспечение безопасности при занятиях спортивной борьбой.
15. Тактические действия в спортивной борьбе.
16. Акробатическая подготовка в спортивной борьбе.
17. Характеристика приемов в стойке.
18. Характеристика приемов в партере.
19. Методика судейства в спортивной борьбе.
20. Спортивная борьба как средство физического воспитания.

### **Контрольные работы по дисциплине**

Выполнение норм ВФСК ГТО по спортивной борьбе.

## **Приложение 2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Спортивная борьба»**

а). Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции

В ходе лекционных занятий студентам рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

б). Методические рекомендации к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо подготовиться к занятиям на заданным темам. Занятия могут проходить в виде дискуссии, круглого стола, мастер-класса, ролевых игр. Студенту необходимо подготовиться к занятию по предложенной преподавателем тематике и форме.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение поставленных задач, качество ответов, дополнения к ответам других студентов, участие в обсуждении, работа в группах, выполнение обязанностей в группе. Особое место на практических занятиях занимает выполнение заданий преподавателя. Чтобы их выполнить, необходимо не пропускать занятия и выполнять домашние задания самостоятельно. Часть практических занятий посвящена участию студентов в туристическом походе и соревнованиях по спортивному ориентированию.

в). Методические рекомендации к самостоятельной работе

Большая часть самостоятельной работы является подготовкой к практическим занятиям и зачету. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами, аспектами практической деятельности. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до занятия необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

г). Подготовка к текущему и итоговому контролю

Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к аудиторной контрольной работе студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам. Для студентов очного отделения обязательно участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Заочное отделение проходит учебную дистанцию по карте во время практических занятий.