

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

**Факультет физической культуры**

**Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма**

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА, ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**  
*(наименование дисциплины (модуля))*

---

Направление подготовки  
**49.03.01 – Физическая культура**  
(шифр, название направления)

---

направленность (профиль) программы  
**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

---

Квалификация выпускника  
**Бакалавр**  
Форма обучения  
**Очная/заочная**

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Программу составил(а): *к.п.н. доц. Кочкаров Э.Э.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №940, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

## **Оглавление**

1.Наименование дисциплины (модуля): .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...	7
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	11
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	13
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	13
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. ....	18
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	18
7.3.1. Перечень вопросов для экзамена .....	18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	18
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	19
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	21
11.Лист изменений.....	22

## **1. Наименование дисциплины (модуля):**

### **Национальная борьба, вольная борьба**

**Цели изучения дисциплины «Национальная борьба, вольная борьба»:**

возрождение традиционных народных средств физического воспитания, приобретение теоретических знаний, умений и навыков по национальной и вольной борьбе для решения профессиональных задач.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- овладеть теоретическими знаниями в объеме программы;
- овладеть знаниями и умениями по наблюдению, анализу, организации и проведению занятий по вольной и национальной борьбе и спортивно-массовых мероприятий с различными контингентами населения регионах;
- укрепления здоровья, закаливание, достижение и поддержание высокой умственной и физической работоспособности, повышение спортивного мастерства;
- овладеть терминологией и технологией ее использования в ходе проведения занятий по национальной и вольной борьбе;
- формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.О.18.03 «Национальная борьба, вольная борьба» относится к блоку – «Блок 1. Дисциплины (модули)», к обязательной части.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 4 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО</b>	
Индекс	Б1.О.18.03
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла (профессионально-специализированная) и должна предусматривать изучение дисциплин, а также дисциплину «Профессионально-спортивное мастерство» по избранному виду спорта, практики.	

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины «Национальная борьба, вольная борьба» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций	
ОПК -1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической	ОПК-Б-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических и психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	

	характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-Б-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки ОПК-Б-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.
ОПК-4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-Б-4.1. Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта ОПК-Б-4.2. Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач; ОПК-Б-4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки
ОПК-13	Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-Б-13.1. Разрабатывает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов ОПК-Б-13.2. Определяет справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе ОПК-Б-13.3. Участвует в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-Б-14.1. Разрабатывает учебнопрограммную документацию по тренировочному и образовательному процессу по физической культуре и спорту ОПК-Б-14.2. Анализирует и обобщает информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта ПК-Б-14.3. Проводит анализ эффективности учебного и тренировочного занятия
ПК-2	Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	ПК-Б-2.1. Использует в своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов ПК-Б-2.2. Осуществляет отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры ПК-Б-2.3. Составляет частные методики

		физического воспитания с на основе обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры.
ПК-4	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки	ПК.Б.-4.1. Правильно и научно обоснованно дозирует объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки ПК.Б.-4.2. Осуществляет процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования ПК.Б.-4.3. Составляет планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; ПК.Б.-4.4. Обеспечивает участие спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 ЗЕТ, 108 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	54		8
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	54		8
в том числе:			
лекции	18		4
семинары, практические занятия			4
практикумы	-		
лабораторные работы	36		
<b>Внеаудиторная работа:</b>			
консультация перед зачетом	-		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
<b>Самостоятельная работа</b>	54		96

<b>обучающихся (всего)</b>			
<b>Контроль самостоятельной работы</b>			4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет		Зачет

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

*Очная форма обучения*

Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемко- сть (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Сам. работа
			Всего 108	Аудиторные уч. занятия	Лек.	
1.	1/1	История возникновения и развития национальных видов спорта	4	2		2
2.	1/1	Значение национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования	4			2 2
3.	1/1	Возникновение и становление спортивных видов борьбы	4	2		2
4.	1/1	Возникновение, развитие и современное состояние национальной и вольной борьбы	6			2 4
5.	1/1	Возникновение и становление борьбы в России	4	2		2
6.	1/1	Теоретические основы вольной борьбы	4			2 2
7.	1/1	Сущность вольной борьбы	6	2		4
8.	1/1	Своеобразие возникновения и развития борьбы на	4			2 2

		Северном Кавказе					
9.	1/1	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе	4	2			2
10.	1/1	Отличительные особенности возникновения и развития спортивной борьбы в Карачаево – Черкесии	6			2	4
11.	1/1	Школа национальной борьбы в Карачаев – Черкесии. Тренеры по спортивной борьбе	6	2		2	2
12.	1/1	Санитарно -гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	4			2	2
13.	1/1	Обеспечение техники безопасности при проведении технико - тактических действий	6	2		2	2
14.	1/1	Игры в обучении национальной и вольной борьбе	4			2	2
15.	1/1	Организация и проведение соревнований по национальной и вольной борьбе	6	2		2	2
16.	1/1	Опасные ситуации в борьбе	4			2	2
17.	1/1	Совершенствование коронных атакующих действий	6	2		2	2
18.	1/1	Организационно – методические особенности проведения занятий по спортивной борьбе	4			2	2
19.	1/1	Правила поведения занимающихся и техника	4			2	2

		безопасности					
20.	1/1	Гигиенические нормы и требования	6			2	4
21.	1/1	Классификация основных технических действий в борьбе	4			2	2
22.	1/1	Игры борцов	4			2	2
23.	1/1	Какова роль национальных видов спорта в становлении личности	4			2	2
Итого			108	18		36	54

### Заочная форма обучения

Курс	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		
			Всего 108	Аудиторные уч. занятия	Сам. работа
Лек.	Пр.	Лаб.			
1.	1	История возникновения и развития национальных видов спорта	6	2	4
2.	1	Значение национальных видов спорта в современной системе физического воспитания и образования	6	2	4
3.	1	Возникновение и становление спортивных видов борьбы	8	2	6
4.	1	Возникновение, развитие и современное состояние национальной и вольной борьбы	6	2	4
5.	1	Возникновение и становление борьбы в России	4		4

6.	1	Теоретические основы вольной борьбы	6				6
7.	1	Сущность вольной борьбы	4				4
8.	1	Своеобразие возникновения и развития борьбы на Северном Кавказе	4				4
9.	1	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе	4				4
10.	1	Отличительные особенности возникновения и развития спортивной борьбы в Карачаево – Черкесии	4				4
11.	1	Школа национальной борьбы в Карачаево – Черкесии. Тренеры по спортивной борьбе	4				4
12.	1	Санитарно -гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	4				4
13.	1	Обеспечение техники безопасности при проведении технико - тактических действий	4				4
14.	1	Игры в обучении национальной и вольной борьбе	4				4
15.	1	Организация и проведение соревнований по национальной и вольной борьбе	4				4
16.	1	Опасные ситуации в борьбе	4				4
17.	1	Совершенствование коронных атакующих действий	4				4
18.	1	Организационно –	4				4

		методические особенности проведения занятий по спортивной борьбе					
19.	1	Правила поведения занимающихся и техника безопасности	4				4
20.	1	Гигиенические нормы и требования	4				4
21.	1	Классификация основных технических действий в борьбе	4				4
22.	1	Игры борцов	4				4
23.	1	Какова роль национальных видов спорта в становлении личности	4				4
Итого			108	4	4		96+4

## **6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы**

**Лекционные занятия.** Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентированной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;

3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

**Лабораторные работы и практические занятия.** Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить

содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

**Образовательные технологии.** При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории	ОПК-1.1. Знает - морфологические, физиологические, психологические критерии оценки	ОПК-1.1. Недостаточно знает	ОПК-1.1. Недостаточно знает	ОПК-1.1. Не знает - положения морфологические, физиологические, психологические

физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	физического развития по возрасту и полу.	психологические критерии оценки физического развития по возрасту и полу.	психологические критерии оценки физического развития по возрасту и полу.	критерии оценки физического развития по возрасту и полу.
	ОПК-1.2. Умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.	ОПК-1.2. Недостаточно умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.	ОПК-1.2. Недостаточно умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.	ОПК-1.2. Не умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.
	ОПК-1.3. Владеет навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	ОПК-1.3. Недостаточно владеет навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	ОПК-1.3. Недостаточно владеет навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	ОПК-1.3. Не владеет навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Знает - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС	ОПК-4.1 Недостаточно знает - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС	ОПК-4.1 Недостаточно знает - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС	ОПК-4.1 Не знает - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС
	ОПК-4.2 Умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учётом материально-технических возможностей организаций, возрастных особенностей занимающихся.	ОПК-4.2 Недостаточно умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учётом материально-технических возможностей организаций, возрастных особенностей занимающихся.	ОПК-4.2 Недостаточно умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учётом материально-технических возможностей организаций, возрастных особенностей занимающихся.	ОПК-4.2 Не умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учётом материально-технических возможностей организаций, возрастных особенностей занимающихся.
	ОПК-4.3 Владеет навыками выполнения и	ОПК-4.3 Недостаточно владеет навыками	ОПК-4.3 Недостаточно владеет навыками	ОПК-4.3 Не владеет навыками выполнения и

	демонстрации основных двигательных действий в ИВС	выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС	выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС	демонстрации основных двигательных действий в ИВС
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1. Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов	ОПК-13.1 .Недостаточно знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов	ОПК-13.1. Недостаточно знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов	ОПК-13.1.Не знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов
	ОПК-13.2. Умеет планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника	ОПК-13.2. Недостаточно умеет планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника	ОПК-13.2. Недостаточно умеет планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника	ОПК-13.2. Недостаточно умеет планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника
	ОПК-13.3. Владеет навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера	ОПК-13.3. Недостаточно владеет навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера	ОПК-13.3. Недостаточно владеет навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера	ОПК-13.3. Не владеет навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера



	своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов	умеет использовать в своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов	умеет использовать в своей деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов	деятельности знания отечественных и зарубежных современных подходов
	ПК-2.3. Владеет навыками осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	ПК-2.3. Недостаточно владеет навыками осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	ПК-2.3. Недостаточно владеет навыками осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры	ПК-2.3. Не владеет навыками осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры
ПК-4: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки	ПК-4.1. Знает правильный объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки	ПК-4.1. Недостаточно знает правильный объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки	ПК-4.1. Недостаточно знает правильный объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки	ПК-4.1. Не знает правильный объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки
	ПК-4.2. Умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	ПК-4.2. Недостаточно умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	ПК-4.2. Недостаточно умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	ПК-4.2. Не умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования
	ПК-4.3. Владеет навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса	ПК-4.3. Недостаточно владеет навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса	ПК-4.3. Недостаточно владеет навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса	ПК-4.3. Не владеет навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса

## **7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.**

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводиться в соответствии с положением КЧГУ «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/>

## **7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

### **7.3.1. Перечень вопросов для зачета**

#### ***Вопросы к зачету:***

1. Перечень вопросов, выносимых на зачет для студентов 1 курса.
2. Зарождение и развитие единоборств в мире;
3. Зарождение и развитие единоборств в СССР и России;
4. Роль личностей в создании и развитии прикладных единоборств.
5. Средства и методы общей и специальной физической подготовки;
6. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости;
7. Средства и методы воспитания общей и специальной силы;
8. Средства и методы воспитания общей и специальной быстроты;
9. Средства и методы воспитания общей и специальной ловкости;
10. Средства и методы воспитания общей и специальной гибкости.
11. Система упражнений для общей и специальной физической подготовки;
12. Система упражнений для общей и специальной психологической подготовки;
13. Система вспомогательных упражнений;
14. Система основных упражнений.
15. Определение основных понятий техники прикладного единоборства - техника, прием, защита, контрприем, комбинация;
16. Основные закономерности выполнения техники приемов в единоборствах;
17. Принципы выведения противника из равновесия;
18. Сохранение равновесия при попытке выполнения приема противником;
19. Основы биомеханических закономерностей выполнения бросков;
20. Основы биомеханических закономерностей выполнения ударов;
21. Основы биомеханических закономерностей выполнения болевых приемов;
22. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного; биомеханического анализа движений единоборцев в процессе разучивания в тренировке и различных боевых ситуациях;
23. Определения углов устойчивости;
24. Особенности рычагов;
25. Последовательность обучения бросковой техники;
26. Последовательность обучения ударной техники;
27. Последовательность обучения техники болевых и удушающих приемов;
28. Причины и способы устранения ошибок, при изучении техники приемов;
29. Правила соревнований по спортивным единоборствам;
30. Гигиенические требования к занимающимся;
31. Определение понятий: «классификация», «систематика», «terminология»;

32. Гигиенические требования к местам занятий;
33. Виды систем, требования к системам;
34. Определение понятий «упражнение» в служебно-прикладных единоборства

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **8.1. Основная литература:**

1. Анкудинов, Н. В. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов в годичном цикле подготовки : монография / Н. В. Анкудинов, А. Б. Петров. - Рязань : Академия ФСИН России, 2016. - 119 с. - ISBN 978-5-7743-0749-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247170>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
3. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288- 06069-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/>
4. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения: монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>
5. Махов, С. Ю. Тактико-специальная подготовка в штурмовом бою : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 88 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497074>
6. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5- 907225-59-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/>
3. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба. М.: ФиС, 1968. — 266 с.
4. Ю.А. Шахмурадов Вольная борьба /научно-методические основы многолетней подготовки борцов .М.:Высшая школа" 1999-378с.

## **9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)**

### **9.1. Общесистемные требования**

**Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

#### Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

#### 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

#### 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;

- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

#### **9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

#### **10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены [«Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ»](#), размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

## **11. Лист регистрации изменений**

В рабочей программе внесены следующие изменения:

<b>Изменение</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО</b>