

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

28 августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Избранный вид спорта
(спортивная борьба)**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта (спортивная борьба)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федерального учебно- методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Арабидзе Нодар Малхазович-преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК практических дисциплин**

Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Председатель ЦК профессионального цикла дисциплин  Карпенкова Е.Н.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по учебно-воспитательной работе  Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
3.	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	11
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СОО.02.02 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Учебная дисциплина СОО.02.02 «Избранный вид спорта (спортивная борьба)» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной

	деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

		профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств

		(силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90
практические занятия	72
в том числе:	
аудиторная работа	18

В первый год обучения студенты получают общеобразовательную подготовку, которая позволяет приступить к освоению основной профессиональной образовательной программы СПО.

Программа предусматривает 90 часов аудиторных занятий, в том числе 18 часов на аудиторную работу и 72 часа практических занятий.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ. (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)		90	
I курс		90	
Раздел 1. Предмет и задачи курса		10	
Тема 1 Избранный вид спорта (борьба) как учебная дисциплина.	Содержание материала: <i>Техника безопасности на занятиях ИВС. Введение в курс предмета. Предмет и задачи курса. Этапы развития борьбы. Материально-техническая база.</i>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: <i>Гигиенические требования к занимающимся избранным видом спорта (спортивная борьба). Спортивная форма и уход за ней. Национальные виды борьбы</i>		
Раздел 2. Общие характеристики видов подготовки борцов.		80	
Тема 2.1. Физическая подготовка борцов	Содержание материала: <i>Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы и ловкости. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости и ловкости. Значение разминки перед соревнованиями. Выполнение нормативов комплекса ГТО.</i>	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов:		

	<i>Значение и разновидности подвижных игр в физической подготовке борцов. Применение имитационных упражнений для развития специальных физических способностей. Комплекс ОРУ как средство физической подготовки</i>		
Тема 2.2. Техническая подготовка борцов	Содержание материала: <i>Стойка, передвижения борца. Самостраховка и страховка, разновидности, особенности. Классификация бросков, критерии. Техника бросков с захватом рук внутри Техника бросков с захватом рук снаружи. Техника удержаний. Техника уходов с удержаний. Техника прохода в ноги Техника комбинаций приемов</i>	28	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: <i>Техника борьбы в партере.</i>		
Тема 2.3. Тактическая подготовка борцов	Содержание материала: <i>Разновидности дистанций. Разновидности и значение захватов. Атакующие приемы в стойке. Контрприемы в стойке. Атакующие приемы в партере. Контрприемы в партере. Классификация приемов и контрприемов в стойке. Классификация приемов и контрприемов в партере.</i>	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: <i>Значение и разновидности соревновательных упражнений.</i>		

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

Реализация программы требует наличия учебного кабинета базовых видов спорта, а также универсального спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, сканер, принтер.

Инвентарь и оборудование спортивного зала борьбы:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Ковер для борьбы (12х12 м)	комплект	1
5.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	1
8.	Мяч для регби	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
11.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
12.	Резиновые амортизаторы	штук	10
13.	Секундомер электронный	штук	3
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
17.	Табло судейское электронное	комплект	1
18.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
19.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Прочее: аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 264 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
4. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 264 с.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 24 марта 2022 г. N 222 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»
6. Правила вида спорта «вольная борьба» (утв. приказом Минспорта России от 04.12.2020 № 892) (ред. от 05.04.2022)
7. Даутова, О.Б., Крылова, О.Н. Современные педагогические технологии в профильном обучении : Учебн.-метод. пособие для учителей / под ред. А.П. Тряпицкой. - СПб. : КАРО, 2006. - 176 с.
8. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
9. Вольная борьба: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
10. Вольная борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

Дополнительные источники:

Учебники и учебные пособия:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.– 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493с.
2. Гарник, В.С. Вольная борьба: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий : учеб. пособие / Моск. гос. строит. ун-т; В.С. Гарник .— 2-е изд. (эл.) .— Москва : Изд-во МИСИ-МГСУ, 2017 .— 193 с.
3. Мартянов, В. А. Физиологические основы спортивной борьбы : учебное пособие / В. А. Мартянов .— Малаховка : МГАФК, 2017 .— 62 с.
4. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учеб. пособие / Моск. гос. строит. ун-т; В.С. Гарник .— 2-е изд. (эл.) .— Москва : Изд-во МИСИ-МГСУ, 2017 .— 177 с
5. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации : [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов .— Москва : ТВТ Дивизион, 2019 .— 160 с

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1.	составление словаря терминов, кроссворда составление доклада-презентации выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1., тема 2.3.	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1., тема 2.2.	оценивание практической работы тестирование демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) выполнение нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете