МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени И.Т. ТРУБИЛИНА»

Институт цифровой экономики и инноваций
Физвоспитания




УТВЕРЖДЕНО
Директор
Семидоцкий В.А.
Протокол от 04.05.2026 № 24

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ЕДИНОБОРСТВА»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)подготовки: Цифровая экономика

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

2026

**Разработчики:**
Профессор, кафедра физвоспитания Ахматгатин А.А.

Доцент, кафедра физвоспитания Клименко А.А.

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Яткин И.В.

Доцент, кафедра физвоспитания Шенделева С.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 954, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Бизнес-аналитик", утвержден приказом Минтруда России от 22.11.2023 № 821н; "Маркетолог", утвержден приказом Минтруда России от 08.11.2023 № 790н; "Экономист предприятия", утвержден приказом Минтруда России от 30.03.2021 № 161н.

Согласование и утверждение

| № | Подразделение или коллегиальный орган | Ответственное лицо | ФИО | Виза | Дата, протокол (при наличии) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Институт цифровой экономики и инноваций | Председатель методической комиссии/совета | Семидоцкий В.А. | Согласовано | 04.05.2026, № 10 |
| 2 | | Руководитель образовательной программы | Семидоцкий В.А. | Согласовано | 04.05.2026, № 24 |

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Единоборства» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

## 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Внеаудиторная контактная работа (часы) | Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Первый семестр | 54 | | 37 | 1 | 36 | 17 | Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Второй семестр | 54 | | 37 | 1 | 36 | 17 | Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту |
| Третий семестр | 54 | | 37 | 1 | 36 | 17 | Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту |
| Четвертый семестр | 54 | | 37 | 1 | 36 | 17 | Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту |
| Пятый семестр | 54 | | 19 | 1 | 18 | 35 | Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту |
| Шестой семестр | 58 | | 19 | 1 | 18 | 39 | Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту |
| Всего | 328 | | 186 | 6 | 180 | 142 | |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятия ской культуре и спорту | | |

| Наименование раздела, темы | Всего | Внеаудиторная контактная работа | Практические элективных курсов по физичес | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Единоборства** | **322** | | **180** | **142** | УК-7.1 УК-7.2 |
| Тема 1.1. Единоборства | 322 | | 180 | 142 | |
| **Раздел 2. Промежуточная аттестация** | **6** | **6** | | | УК-7.1 УК-7.2 |
| Тема 2.1. Промежуточная аттестация | 6 | 6 | | | |
| **Итого** | **328** | **6** | **180** | **142** | |

### 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

***Раздел 1. Единоборства***
***(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 142ч.)***

*Тема 1.1. Единоборства*
*(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 142ч.)*
Знакомство с техникой безопасности при занятиях, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по технике безопасности.
Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.
Обучение
Совершенствование
Развитие и совершенствование простых двигательных навыков

***Раздел 2. Промежуточная аттестация***
***(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)***

*Тема 2.1. Промежуточная аттестация*
*(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)*
Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

## 6. Оценочные материалы текущего контроля

***Раздел 1. Единоборства***

*Форма контроля/оценочное средство: Задача*

*Вопросы/Задания:*

1. Сопоставьте понятия с их определениями

Бокс - Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках
Греко-римская борьба - Вид борьбы, в котором спортсмен посредством определённого арсенала технических действий пытается вывести соперника из равновесия и прижать

лопатками к ковру
Борьба самбо - Спортивное единоборство, близкое дзюдо
Тхэквондо - Вид боевого искусства, ставший вершиной развития единоборств в Корее на основе различных национальных и японских стилей боевых искусств

2. В какой последовательности необходимо проводить разминку определенных групп мышц в подготовительной части занятия?

Нижних конечностей - 3
верхних конечностей - 1
шеи - 2
спины - 4

3. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. В чем заключается важность психологической подготовки для спортсмена в единоборствах?

4. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «единоборство»

5. Какое оборудование используется для защиты боксеров во время тренировок и поединков?

А. Боксерские перчатки
б. Рукавички
в. Кроссовки

***Раздел 2. Промежуточная аттестация***

*Форма контроля/оценочное средство:*

*Вопросы/Задания:*

.

## 7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

*Первый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*
*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

1. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы I семестр
Мужчины:
Бег на 60 м. (с) - 9, 5
Подтягивание из виса (количество раз) - 8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 210
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 30

Контрольные нормативы I семестр
Женщины:
Бег на 60 м. (с) – 10, 6
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 10
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) -150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 25

2. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Второй семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*
*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*
Вопросы/Задания:

3. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы II семестр
Мужчины:
Челночный бег 3х10м (с) - 8, 1
Бег на 100 м (с) - 15, 0
Бег на 1000 м (мин, с) - 4, 10
Прыжки в длину с разбега (см) - 350
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 30

Контрольные нормативы II семестр
Женщины:
Челночный бег 3х10м (с) - 9, 2
Бег на 100 м (с) - 18, 5
Бег на 500 м (мин, с) - 2, 40
Прыжки в длину с разбега (см) - 250
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 12

4. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Третий семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*
*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*
Вопросы/Задания:

5. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы III семестр
Мужчины:
Бег на 60 м. (с) - 8, 5
Подтягивание из виса (количество раз) - 10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 225
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35

Контрольные нормативы III семестр
Женщины:
Бег на 60 м. (с) - 10, 0
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)-15
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 165
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30

6. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Четвертый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*
*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*
Вопросы/Задания:

7. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы IV семестр
Мужчины:
Челночный бег 3х10м (с) - 7, 8
Бег на 100 м (с) - 14, 5
Бег на 1000 м (мин, с) - 3, 40
Прыжки в длину с разбега (см) - 370
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 33

Контрольные нормативы IV семестр
Женщины:
Челночный бег 3х10м (с) - 8, 9
Бег на 100 м (с) - 17, 4
Бег на 500 м (мин, с) - 2, 20
Прыжки в длину с разбега (см) - 300
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 15

8. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Пятый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*
*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*
Вопросы/Задания:

9. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы V семестр
Мужчины:
Бег на 60 м. (с) - 8, 0
Подтягивание из виса (количество раз) - 12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 240
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50

Контрольные нормативы V семестр
Женщины:
Бег на 60 м. (с) - 9, 0
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 20
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40

10. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Шестой семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*
*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*
Вопросы/Задания:

11. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы VI семестр
Мужчины:
Челночный бег 3х10м (с) - 7, 2

Бег на 100 м (с) - 13, 5
Бег на 1000 м (мин, с) - 3, 15
Прыжки в длину с разбега (см) - 410
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 35

Контрольные нормативы VI семестр
Женщины:
Челночный бег 3х10м (с) - 8, 3
Бег на 100 м (с) - 16, 4
Бег на 500 м (мин, с) - 2, 10
Прыжки в длину с разбега (см) - 350
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 20

12. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

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

### 8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

*Основная литература*

1. КЛИМЕНКО А.А. Совершенствование системы технико-тактической подготовки дзюдоистов на начальных этапах обучения: учеб. пособие / КЛИМЕНКО А.А., Славинский Н.В.. - Краснодар: КубГАУ, 2017. - 143 с. - 978-5-00097-452-0. - Текст: непосредственный.

2. КЛИМЕНКО А.А. Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения: монография / КЛИМЕНКО А.А., Русанов А.А.. - Краснодар: КубГАУ, 2017. - 183 с. - 978-5-91692-463-3. - Текст: непосредственный.

3. КЛИМЕНКО А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: учеб.-метод. пособие / КЛИМЕНКО А.А.. - Краснодар: , 2017. - 46 с. - Текст: непосредственный.

*Дополнительная литература*

1. Коновалова М.П., Кузнецова С.В., Филимонова О.С., Огурцова О.В., Кузьмин Д.В., Акшулаков В.Е. Дзюдо в спортивной и тренировочной деятельности вуза / Коновалова М.П., Кузнецова С.В., Филимонова О.С., Огурцова О.В., Кузьмин Д.В., Акшулаков В.Е. — Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2025. — ISBN 978-5-7433-3651-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/152491.html (дата обращения: 16.06.2026). — Режим доступа: по подписке

2. Матущак, П. Ф. Вольная борьба : учебное пособие / П.Ф. Матущак. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 292 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-014085-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1859807 (дата обращения: 21.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

### 8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

*Профессиональные базы данных*

1. https://minobrnauki.gov.ru/ - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

2. http://window.edu.ru/resource/502/79502 - Библиотека международной спортивной информации

3. URL:http://lib.sportedu.ru. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

4. https://www.livesport.ru/ - Информационный ресурс «Livesport.ru»

5. https://yandex.ru/sport - Сервис «Яндекс Спорт»

*Ресурсы «Интернет»*

1. https://elib.kubsau.ru/megapro/web - Электронная библиотека КубГАУ

### 8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:
– обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
– фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
– организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
– контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.
Перечень лицензионного программного обеспечения:
1 Microsoft Windows - операционная система.
2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.
Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:
1 Гарант - правовая, https://www.garant.ru/
2 Консультант - правовая, https://www.consultant.ru/
3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, https://elibrary.ru/
Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

*Перечень программного обеспечения*
*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*
Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*
*(обновление выполняется еженедельно)*
Не используется.

### 8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специлитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.
Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.
весы напольные - 1 шт.
вибромассажер - 1 шт.
видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.
Защита колонны - 1 шт.
ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.
Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.
Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.
Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.
компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.
компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.
компьют. Нелко Офис - 1 шт.
компьют.DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.
компьют.P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.
компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.
компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.
Компьютер персональный - 1 шт.
Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.
Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.
кондиционер ,,PANASONIC,, - 1 шт.
кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.
Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, TK-160) - 1 шт.
Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.
музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.
Подушки угловые для ринга - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 - 1 шт.
принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.
Протектор стойки баскетбольной ВЗ.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного ВЗ.129.01.04 - 1 шт.
ринг боксерский - 1 шт.
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.
Стойка баскетбольная передвижная складная СС-275/1М/1 - 1 шт.
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.
стол тенисный - 1 шт.
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 х 6,85 метра - 1 шт.
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.
Щит баскетбольный игровой ВЗ.129.01.02 - 1 шт.

## 9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности.

Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodl.

***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;

– при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

– с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;

– при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

– увеличение продолжительности проведения аттестации;
– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).
Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АОПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:
– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскопечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;
– возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;
– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
– использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;
– использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;
– озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;
– обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
– наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
– обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
– минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
– возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
– увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
– минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
– применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):
– возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
– применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
– опора на определенные и точные понятия;
– использование для иллюстрации конкретных примеров;
– применение вопросов для мониторинга понимания;
– разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
– увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
– увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, аппеляция к

ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
– обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания них;
– наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):
– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскопечатную информацию;
– наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимообратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
– наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
– наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
– обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
– особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
– чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
– соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на час¬ти; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
– минимизация внешних шумов;
– предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
– сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).
Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):
– наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
– наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
– наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
– наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
– обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
– предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
– сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной

дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
– возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
– применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
– стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
– наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

## 10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Единоборства» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям.