

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

Факультет гидромелиорации
Физвоспитания

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

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 20.03.02 Природообустройство и водопользование

Направленность (профиль): Управление природно-техногенными комплексами и проектами

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора: 2024

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

2024

Разработчики:

Профессор, кафедра физвоспитания Ахматгатин А.А.

Доцент, кафедра физвоспитания Клименко А.А.

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Яткин И.В.

Профессор, кафедра физвоспитания Бегидов В.С.

Цыганкова В.О.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки Направление подготовки: 20.03.02 Природообустройство и водопользование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.05.2020 №685, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по проектированию систем водоснабжения и водоотведения объектов капитального строительства", утвержден приказом Минтруда России от 19.04.2021 № 255н; "Специалист по эксплуатации насосных станций водопровода", утвержден приказом Минтруда России от 16.09.2022 № 574н; "Специалист по экологической безопасности (в промышленности)", утвержден приказом Минтруда России от 07.09.2020 № 569н; "Специалист в области разработки мероприятий по охране окружающей среды объектов капитального строительства", утвержден приказом Минтруда России от 18.04.2022 № 219н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1		Руководитель образовательной программы	Приходько И.А.	Согласовано	05.09.2024

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 формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6.

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

4. Объем дисциплины 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	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Второй семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Третий семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Четвертый семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Пятый семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Шестой семестр	58	1,61	37	1	36	21	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Всего	328	9,11	222	6	216	106	

5. Содержание дисциплины

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 занятия элективных курсов по физическим дисциплинам	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
Раздел 1. Единоборства	322		216	106	УК-7.2
Тема 1.1. Единоборства	322		216	106	
Раздел 2. Промежуточная аттестация	6	6			УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Промежуточная аттестация	6	6			
Итого	328	6	216	106	

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Единоборства

(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.)

Тема 1.1. Единоборства

(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.)

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. Выберите один из верных вариантов:

В том случае, когда рефери открывает счет сопернику, боксер обязан:

- остановиться и находиться на этом месте до следующей команды;
- отойти в свой угол и находиться там, стоя лицом внутрь ринга, до следующей команды;
- отойти в угол соперника и находиться там, стоя лицом внутрь ринга, до следующей команды;

команды;

г) отойти в ближний нейтральный угол и находиться там, стоя лицом внутрь ринга, до следующей команды;

д) отойти в дальний нейтральный угол и находиться там, стоя лицом внутрь ринга, до следующей команды.

2. Выберите один из верных вариантов

Если оба боксера одновременно получают нокауты, то:

а) победителем признается боксер, который раньше соперника восстановил способность продолжать бой;

б) победитель боя определяется по количеству очков, набранных боксерами до нокаута;

в) победитель определяется решением Главного судьи соревнований;

г) в бою объявляется ничья;

д) они оба считаются проигравшими бой ввиду обоюдного нокаута.

3. Выберите один из верных вариантов

Какое максимальное количество секундантов может быть у боксера?

а) один;

б) два;

в) три;

г) четыре;

д) максимальное количество секундантов Правилами соревнований по боксу не оговорено.

4. Выберите один из верных вариантов

По команде рефери "Брэк" боксер обязан:

а) остановить ведение боя;

б) продолжить ведение боя;

в) сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд

г) уйти в свой угол;

д) уйти в нейтральный угол.

5. Выберите несколько верных вариантов ответов

Кто был первым советским олимпийским чемпионом по боксу?

а) Борис Лагутин;

б) Владимир Сафронов;

в) Станислав Степашкин;

г) Валерий Попенченко

д) Вячеслав Яновский.

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

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

1. Понятие «физическая культура», свойственные ей ценности.
2. Понятие «физическое развитие». Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
3. Физическое воспитание – определение, основные составляющие.
4. Физическая подготовка – определение, основные направления.
5. Понятие «физическое совершенство». Важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
6. Спорт как компонент физической культуры.
7. Оздоровительная физическая культура – определение, формы.
8. Учебные дисциплины, в ходе которых реализуется физическое воспитание студентов, их название и сущность.
9. Цель и задачи физического воспитания студентов.
10. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
11. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
12. Здоровье – определение, факторы от которых зависит состояние здоровья.
13. Здоровый образ жизни – определение, основные составляющие.
14. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
15. Основы рационального питания студента.
16. Личная гигиена как составляющая здорового образа жизни.
17. Закаливание организма – определение, основные способы.
18. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни студента.
19. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья.
20. Понятие «работоспособность».
21. Понятие «утомление».
22. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
23. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
24. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
26. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня студентов, направленные на поддержание высокой работоспособности.
27. Физическая нагрузка – понятие и основные характеризующие ее показатели.
28. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.
29. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за состоянием своего организма – определение, основные задачи.
31. Субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
32. Объективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
33. Основные мотивы, побуждающие обучающихся заниматься спортом?

34. Спорт – определение, его основные черты.
35. Основные формы современного спорта.
36. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
37. Спортивные разряд, определение, виды спортивных разрядов.
38. Спортивное звание, определение, виды спортивных званий.
39. Разрядные нормы и требования.
40. Виды студенческих соревнований.
41. Студенческие спортивные организации – в вузе, в России, на международном уровне.
42. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
43. Производственная физическая культура – определение, цели и задачи.
44. Методические основы производственной физической культуры.
45. Производственная гимнастика – определение, ее виды (формы).
46. Основные формы занятий физической культурой бакалавра (специалиста) в свободное время.
47. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
49. Группы средств физического воспитания.
50. Группы методов физического воспитания.
51. Физические качества человека – определение и их виды.
52. Сила и силовые способности. Средства и методы развития.
53. Скоростные способности – определение, формы проявления, средства и методы развития.
54. Выносливость – определение, виды. Средства и методы развития.
55. Гибкость – определение, виды. Средства и методы развития.
56. Ловкость и координационные способности – их сущность, группы координационных способностей. Средства и методы развития.

Второй семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

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

Контрольные нормативы II семестр

Мужчины:

Челночный бег 3x10м (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 3x10м (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

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

1. Понятие «физическая культура», свойственные ей ценности.

2. Понятие «физическое развитие». Какими показателями характеризуется процесс физического развития?

3. Физическое воспитание – определение, основные составляющие.

4. Физическая подготовка – определение, основные направления.
5. Понятие «физическое совершенство». Важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
6. Спорт как компонент физической культуры.
7. Оздоровительная физическая культура – определение, формы.
8. Учебные дисциплины, в ходе которых реализуется физическое воспитание студентов, их название и сущность.
9. Цель и задачи физического воспитания студентов.
10. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
11. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
12. Здоровье – определение, факторы от которых зависит состояние здоровья.
13. Здоровый образ жизни – определение, основные составляющие.
14. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
15. Основы рационального питания студента.
16. Личная гигиена как составляющая здорового образа жизни.
17. Закаливание организма – определение, основные способы.
18. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни студента.
19. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья.
20. Понятие «работоспособность».
21. Понятие «утомление».
22. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
23. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
24. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
26. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня студентов, направленные на поддержание высокой работоспособности.
27. Физическая нагрузка – понятие и основные характеризующие ее показатели.
28. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.
29. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за состоянием своего организма – определение, основные задачи.
31. Субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
32. Объективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
33. Основные мотивы, побуждающие обучающихся заниматься спортом?
34. Спорт – определение, его основные черты.
35. Основные формы современного спорта.
36. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
37. Спортивные разряд, определение, виды спортивных разрядов.
38. Спортивное звание, определение, виды спортивных званий.
39. Разрядные нормы и требования.
40. Виды студенческих соревнований.
41. Студенческие спортивные организации – в вузе, в России, на международном уровне.
42. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
43. Производственная физическая культура – определение, цели и задачи.
44. Методические основы производственной физической культуры.
45. Производственная гимнастика – определение, ее виды (формы).
46. Основные формы занятий физической культурой бакалавра (специалиста) в свободное время.
47. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической

культуры.

49. Группы средств физического воспитания.

50. Группы методов физического воспитания.

51. Физические качества человека – определение и их виды.

52. Сила и силовые способности. Средства и методы развития.

53. Скоростные способности – определение, формы проявления, средства и методы развития.

54. Выносливость – определение, виды. Средства и методы развития.

55. Гибкость – определение, виды. Средства и методы развития.

56. Ловкость и координационные способности – их сущность, группы координационных способностей. Средства и методы развития.

Третий 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 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

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

1. Понятие «физическая культура», свойственные ей ценности.

2. Понятие «физическое развитие». Какими показателями характеризуется процесс физического развития?

3. Физическое воспитание – определение, основные составляющие.

4. Физическая подготовка – определение, основные направления.

5. Понятие «физическое совершенство». Важнейшие показатели физически совершенного человека современности.

6. Спорт как компонент физической культуры.

7. Оздоровительная физическая культура – определение, формы.

8. Учебные дисциплины, в ходе которых реализуется физическое воспитание студентов, их название и сущность.

9. Цель и задачи физического воспитания студентов.

10. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.

11. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.

12. Здоровье – определение, факторы от которых зависит состояние здоровья.

13. Здоровый образ жизни – определение, основные составляющие.

14. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.

15. Основы рационального питания студента.

16. Личная гигиена как составляющая здорового образа жизни.

17. Закаливание организма – определение, основные способы.

18. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни студента.
19. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья.
20. Понятие «работоспособность».
21. Понятие «утомление».
22. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
23. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
24. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
26. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня студентов, направленные на поддержание высокой работоспособности.
27. Физическая нагрузка – понятие и основные характеризующие ее показатели.
28. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.
29. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за состоянием своего организма – определение, основные задачи.
31. Субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
32. Объективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
33. Основные мотивы, побуждающие обучающихся заниматься спортом?
34. Спорт – определение, его основные черты.
35. Основные формы современного спорта.
36. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
37. Спортивные разряд, определение, виды спортивных разрядов.
38. Спортивное звание, определение, виды спортивных званий.
39. Разрядные нормы и требования.
40. Виды студенческих соревнований.
41. Студенческие спортивные организации – в вузе, в России, на международном уровне.
42. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
43. Производственная физическая культура – определение, цели и задачи.
44. Методические основы производственной физической культуры.
45. Производственная гимнастика – определение, ее виды (формы).
46. Основные формы занятий физической культурой бакалавра (специалиста) в свободное время.
47. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
49. Группы средств физического воспитания.
50. Группы методов физического воспитания.
51. Физические качества человека – определение и их виды.
52. Сила и силовые способности. Средства и методы развития.
53. Скоростные способности – определение, формы проявления, средства и методы развития.
54. Выносливость – определение, виды. Средства и методы развития.
55. Гибкость – определение, виды. Средства и методы развития.
56. Ловкость и координационные способности – их сущность, группы координационных способностей. Средства и методы развития.

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

Вопросы/Задания:

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

Контрольные нормативы IV семестр

Мужчины:

Челночный бег 3x10м (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 3x10м (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

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

1. Понятие «физическая культура», свойственные ей ценности.
2. Понятие «физическое развитие». Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
3. Физическое воспитание – определение, основные составляющие.
4. Физическая подготовка – определение, основные направления.
5. Понятие «физическое совершенство». Важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
6. Спорт как компонент физической культуры.
7. Оздоровительная физическая культура – определение, формы.
8. Учебные дисциплины, в ходе которых реализуется физическое воспитание студентов, их название и сущность.
9. Цель и задачи физического воспитания студентов.
10. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
11. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
12. Здоровье – определение, факторы от которых зависит состояние здоровья.
13. Здоровый образ жизни – определение, основные составляющие.
14. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
15. Основы рационального питания студента.
16. Личная гигиена как составляющая здорового образа жизни.
17. Закаливание организма – определение, основные способы.
18. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни студента.
19. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья.
20. Понятие «работоспособность».
21. Понятие «утомление».
22. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
23. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
24. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
26. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня студентов, направленные на поддержание высокой работоспособности.
27. Физическая нагрузка – понятие и основные характеризующие ее показатели.
28. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.
29. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

30. Самоконтроль за состоянием своего организма – определение, основные задачи.
31. Субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
32. Объективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
33. Основные мотивы, побуждающие обучающихся заниматься спортом?
34. Спорт – определение, его основные черты.
35. Основные формы современного спорта.
36. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
37. Спортивные разряд, определение, виды спортивных разрядов.
38. Спортивное звание, определение, виды спортивных званий.
39. Разрядные нормы и требования.
40. Виды студенческих соревнований.
41. Студенческие спортивные организации – в вузе, в России, на международном уровне.
42. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
43. Производственная физическая культура – определение, цели и задачи.
44. Методические основы производственной физической культуры.
45. Производственная гимнастика – определение, ее виды (формы).
46. Основные формы занятий физической культурой бакалавра (специалиста) в свободное время.
47. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
49. Группы средств физического воспитания.
50. Группы методов физического воспитания.
51. Физические качества человека – определение и их виды.
52. Сила и силовые способности. Средства и методы развития.
53. Скоростные способности – определение, формы проявления, средства и методы развития.
54. Выносливость – определение, виды. Средства и методы развития.
55. Гибкость – определение, виды. Средства и методы развития.
56. Ловкость и координационные способности – их сущность, группы координационных способностей. Средства и методы развития.

Пятый 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 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

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

1. Понятие «физическая культура», свойственные ей ценности.
2. Понятие «физическое развитие». Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
3. Физическое воспитание – определение, основные составляющие.
4. Физическая подготовка – определение, основные направления.
5. Понятие «физическое совершенство». Важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
6. Спорт как компонент физической культуры.
7. Оздоровительная физическая культура – определение, формы.
8. Учебные дисциплины, в ходе которых реализуется физическое воспитание студентов, их название и сущность.
9. Цель и задачи физического воспитания студентов.
10. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
11. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
12. Здоровье – определение, факторы от которых зависит состояние здоровья.
13. Здоровый образ жизни – определение, основные составляющие.
14. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни.
15. Основы рационального питания студента.
16. Личная гигиена как составляющая здорового образа жизни.
17. Закаливание организма – определение, основные способы.
18. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни студента.
19. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья.
20. Понятие «работоспособность».
21. Понятие «утомление».
22. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
23. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
24. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
26. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня студентов, направленные на поддержание высокой работоспособности.
27. Физическая нагрузка – понятие и основные характеризующие ее показатели.
28. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.
29. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за состоянием своего организма – определение, основные задачи.
31. Субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
32. Объективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
33. Основные мотивы, побуждающие обучающихся заниматься спортом?
34. Спорт – определение, его основные черты.
35. Основные формы современного спорта.
36. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
37. Спортивные разряд, определение, виды спортивных разрядов.
38. Спортивное звание, определение, виды спортивных званий.
39. Разрядные нормы и требования.
40. Виды студенческих соревнований.
41. Студенческие спортивные организации – в вузе, в России, на международном уровне.
42. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
43. Производственная физическая культура – определение, цели и задачи.
44. Методические основы производственной физической культуры.
45. Производственная гимнастика – определение, ее виды (формы).

46. Основные формы занятий физической культурой бакалавра (специалиста) в свободное время.
47. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
49. Группы средств физического воспитания.
50. Группы методов физического воспитания.
51. Физические качества человека – определение и их виды.
52. Сила и силовые способности. Средства и методы развития.
53. Скоростные способности – определение, формы проявления, средства и методы развития.
54. Выносливость – определение, виды. Средства и методы развития.
55. Гибкость – определение, виды. Средства и методы развития.
56. Ловкость и координационные способности – их сущность, группы координационных способностей. Средства и методы развития.

Шестой семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Вопросы/Задания:

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

Контрольные нормативы VI семестр

Мужчины:

Челночный бег 3x10м (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 3x10м (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)

1. Понятие «физическая культура», свойственные ей ценности.
2. Понятие «физическое развитие». Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
3. Физическое воспитание – определение, основные составляющие.
4. Физическая подготовка – определение, основные направления.
5. Понятие «физическое совершенство». Важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
6. Спорт как компонент физической культуры.
7. Оздоровительная физическая культура – определение, формы.
8. Учебные дисциплины, в ходе которых реализуется физическое воспитание студентов, их название и сущность.
9. Цель и задачи физического воспитания студентов.
10. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
11. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.
12. Здоровье – определение, факторы от которых зависит состояние здоровья.
13. Здоровый образ жизни – определение, основные составляющие.
14. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха как составляющая здорового образа

жизни.

15. Основы рационального питания студента.
16. Личная гигиена как составляющая здорового образа жизни.
17. Закаливание организма – определение, основные способы.
18. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни студента.
19. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья.
20. Понятие «работоспособность».
21. Понятие «утомление».
22. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
23. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
24. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
26. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня студентов, направленные на поддержание высокой работоспособности.
27. Физическая нагрузка – понятие и основные характеризующие ее показатели.
28. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов.
29. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за состоянием своего организма – определение, основные задачи.
31. Субъективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
32. Объективные показатели самоконтроля за состоянием своего организма.
33. Основные мотивы, побуждающие обучающихся заниматься спортом?
34. Спорт – определение, его основные черты.
35. Основные формы современного спорта.
36. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.
37. Спортивные разряд, определение, виды спортивных разрядов.
38. Спортивное звание, определение, виды спортивных званий.
39. Разрядные нормы и требования.
40. Виды студенческих соревнований.
41. Студенческие спортивные организации – в вузе, в России, на международном уровне.
42. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
43. Производственная физическая культура – определение, цели и задачи.
44. Методические основы производственной физической культуры.
45. Производственная гимнастика – определение, ее виды (формы).
46. Основные формы занятий физической культурой бакалавра (специалиста) в свободное время.
47. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
49. Группы средств физического воспитания.
50. Группы методов физического воспитания.
51. Физические качества человека – определение и их виды.
52. Сила и силовые способности. Средства и методы развития.
53. Скоростные способности – определение, формы проявления, средства и методы развития.
54. Выносливость – определение, виды. Средства и методы развития.
55. Гибкость – определение, виды. Средства и методы развития.
56. Ловкость и координационные способности – их сущность, группы координационных способностей. Средства и методы развития.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Кузьмин, В. А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса): монография / В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев. - Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с. - 978-5-7638-3942-5. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/84135.html> (дата обращения: 20.02.2024). - Режим доступа: по подписке

2. Спортивные единоборства в системе физического воспитания студентов / Хабаровск: ДВГУПС, 2022. - 84 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/339470.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

3. Тигунцев С. А. Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся единоборствами (на примере тхэквондо): учебно-методическое пособие / Тигунцев С. А., Булычева Н. А.. - Иркутск: ИГМУ, 2020. - 80 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/276188.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Методика организации самостоятельных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на отделении «Единоборства»: учебно-методическое пособие / Оборин А. В., Сизова Т. В., Кононов С. В., Веселкина Т. Е.. - Санкт-Петербург: ПГУПС, 2023. - 20 с. - 978-5-7641-1877-2. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/329513.jpg> (дата обращения: 21.02.2024). - Режим доступа: по подписке

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

Профессиональные базы данных

1. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»
2. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»
3. URL:<http://lib.sportedu.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Ресурсы «Интернет»

1. <https://edu.kubsau.ru/> - Образовательный портал 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, специалитета, 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., А4, ТК-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 B3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.
Протектор щита баскетбольного B3.129.01.04 - 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 CC-275/1M/1 - 1 шт.
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.
стол теннисный - 1 шт.
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 x 6,85 метра - 1 шт.
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.
Щит баскетбольный игровой B3.129.01.02 - 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 Moodle.

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 АООП 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 плоскочечатную 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, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в 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 плоскочечатную 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 части; 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.