

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины: «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ЕДИНОБОРСТВА»
<b>Б1.В.ДВ.02.02</b>	Кафедра ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Учебной дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
единоборства**

Направление подготовки  
**20.03.01 Техносферная безопасность**

Профиль программы  
**Техносферная безопасность**

Уровень подготовки  
Бакалавриат

Форма обучения  
Очная, заочная

Екатеринбург, 2022

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	
<i>Разработал:</i>	<i>Доцент</i>	<i>Могилевская Т.Е.</i>	
<i>Версия: 2.0</i>			<i>Стр. 1 из 26</i>



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
4. Содержание дисциплины .....	4
4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий .....	6
4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин .....	6
4.3. Детализация самостоятельной работы .....	7
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....	7
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	7
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	8
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	8
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	9
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	11
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	11
12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья .....	12



## Введение

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства» играет важную роль в структуре образовательной программы, она формирует и развивает компетенции, необходимые для осуществления профессиональной деятельности.

### 1. Цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины – сформировать универсальную компетенцию путем овладения обучающимися специальными знаниями, практическими умениями и владениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, воспитание физических качеств, позволяющих обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

- сформировать представление о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- содействовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;
- совершенствовать физические качества: координация движений, сила, выносливость;
- содействовать воспитанию смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- сформировать установку на физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства» входит в базовую часть, формируемую участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Траектория формирования компетенции выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования компетенции при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем практики. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами компетенцией. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства» основывается на знаниях, умениях, полученных студентами при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения, владения используются студентами в процессе подготовки к государственной итоговой аттестации.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции:

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



В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- правила подбора физических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости;
- методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Уметь:**

- использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;
- демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.
- применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- соблюдать нормы здорового образа жизни.

**Владеть:**

- техникой основных приемов борьбы (стойка, приемы, броски, подножки, подсечки и т.д.);
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства» составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов <b>очное</b>	Очная форма обучения					
		1 курс	2 курс		3 курс		4 курс
		2	3	4	5	6	7
Контактная работа* (всего)	97	16,25	16	16,25	16	16,25	16,25
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)	96	16	16	16	16	16	16
Групповые консультации							
Промежуточная аттестация (зачет)	1	0,25		0,25		0,25	0,25
Самостоятельная работа (всего)	231	37,75	38	37,75	38	37,75	41,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	231	37,75	38	37,75	38	37,75	41,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет		зачет		зачет	зачет



Вид учебной работы	Всего часов заочное	Заочная форма обучения					
		2 курс		3 курс		4 курс	
		зимняя	летняя	зимняя	летняя	зимняя	летняя
Контактная работа* (всего)	0,75		0,25		0,25		0,25
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)							
Групповые консультации							
Промежуточная аттестация (зачет)	0,75		0,25		0,25		0,25
Самостоятельная работа (всего)	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
В том числе:							
Практические задания в выполнении физических упражнений	327,25	54	53,75	54	53,75	54	57,75
<i>Общая трудоёмкость, час</i>	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет		зачет		зачет

#### 4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Техника борьбы самбо. Классификация групп видов борьбы. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований. Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники борьбы самбо; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники приемов и действий, а также достижения высоких спортивных результатов.

Тема 1.1. Приёмы борьбы стоя. К борьбе стоя относятся: основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.

Тема 1.2. Стойка, дистанции, захваты и передвижения. Стойка самбиста. Решающее значение в стойке. Положение и перестановка ног. Величина площади опоры.

Тема 1.3. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам. Использование благоприятных моментов. Применение различных приемов при благоприятных моментах.

Тема 1.4. Броски. Бросками называются приёмы, посредством которых противника из занимаемого им положения борьбы стоя переводят в положение борьбы лежа. Осуществление приема. Оценка бросков. Комбинации бросков.

**4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий****4.1.1. Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Техника борьбы самбо</b>				
	Тема 1.1. Приёмы борьбы стоя		24	58	82
	Тема 1.2. Стойка, дистанции, захваты и передвижения		24	58	82
	Тема 1.3. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам		24	58	82
	Тема 1.4. Броски		24	57	81
	Итого		<b>96</b>	<b>231</b>	<b>327</b>

**4.1.2. Заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего час.
1.	<b>Раздел 1. Техника борьбы самбо</b>				
	Тема 1.1. Приёмы борьбы стоя			86	86
	Тема 1.2. Стойка, дистанции, захваты и передвижения			82	82
	Тема 1.3. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам			110	110
	Тема 1.4. Броски			75,25	75,25
	Итого			<b>327,25</b>	<b>327,25</b>

**4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин**

Очная/заочная форма обучения

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудовое время (час.)	Формируемая компетенция (УК)	Формы контроля
1.	Техника борьбы самбо	Тема 1.1. Приёмы борьбы стоя Тема 1.2. Стойка, дистанции, захваты и передвижения Тема 1.3. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам Тема 1.4. Броски	96/-	УК-7	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности



#### 4.3. Детализация самостоятельной работы

№ п/п	№ модуля (раздела) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, часы	
			очная	заочная
1.	Техника борьбы самбо	Выполнение физических упражнений с использованием методов и средств единоборств: основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков; стойка самбиста, решающее значение в стойке, положение и перестановка ног, величина площади опоры; использование благоприятных моментов, применение различных приемов при благоприятных моментах; броски, осуществление приема, комбинации бросков.	231	327,25

#### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства: метод. указания по организации самост. работы / Т. Е. Могилевская, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарюк, Н. М. Каримов Д. С. Сосновских. – Екатеринбург : УрГАУ, 2021. – 17 с.

URL (очное): <https://sdo.urgau.ru/mod/resource/view.php?id=83601>

URL (заочное): <https://sdo.urgau.ru/mod/resource/view.php?id=83597>

Гимнастика: учеб. пособие / Составители: канд. пед. наук Т. Е. Могилевская, канд. пед. наук, доцент Б. М. Сапаров, ст. преподаватель Шинкарюк Л.А., ст. преподаватель Ладыгина А.А., ст. преподаватель Каримов Н.М., ст. преподаватель Сосновских Д.С. – Екатеринбург : УрГАУ, 2018. – 91 с.

#### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС) приведены в приложении 1 к рабочей программе.

Текущий контроль качества освоения отдельных тем и модулей дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы. Этот контроль проводится в течение



семестра и качество усвоения материала (выполнения задания) оценивается в баллах, в соответствии с рейтингом-планом дисциплины.

Зачет проводится в конце 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестров и оценивается по системе: «зачтено», «не зачтено».

Измерительные средства по промежуточному контролю знаний студентов представлены в балльно-рейтинговой системе.

Рейтинговая система оценки зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: единоборства»

Сумма баллов	Оценка	Характеристика
61-100	зачтено	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала, углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки, свободное применение мер по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и самостраховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>
0-60	не зачтено	<p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине, использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>

#### 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].





— URL: <https://urait.ru/bcode/447870>

б) дополнительная литература:

Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454804>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

а) Интернет-ресурсы, библиотеки:

— электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),

— электронный каталог Web ИРБИС;

— электронные библиотечные системы:

— ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

— ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>

— ЭБС IPRbooks- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

— ЭБС «Рукопт» – Режим доступа: <http://lib.rucont.ru>

- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ», «Polpred.com».

б) Справочная правовая система «Консультант Плюс».

в) Система ЭИОС на платформе Moodle.

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебным планом при изучении дисциплины предусмотрены практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и более тщательной проработки материала по основным разделам дисциплины.

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой дисциплины на платформе MOODLE или на сайте университета.

В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с литературой, указанной в списке основной и дополнительной литературы. Обучающийся должен регулярно выполнять физические упражнения для повышения уровня физических кондиций (качеств).

Проверить степень овладения дисциплиной помогут вопросы для самопроверки и самоконтроля (вопросы к зачету), которые позволят студенту повысить мотивацию к самостоятельным занятиям и уровень физической подготовленности, а также тесты, выложенные на платформе MOODLE в фонде оценочных средств по дисциплине.

Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.



В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском государственном аграрном университете. Численный состав групп определяется приказом ректора по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые I курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучаемых из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

Рекомендации при написании реферата

Лица, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» осваивают доступные им разделы программы, в том числе и написание реферата.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания

- Титульный лист.
  - План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
  - Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
  - Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
  - Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
  - Список литературы (в соответствии со стандартами).
- Содержание работы должно отражать:
- знание современного состояния проблемы;
  - обоснование выбранной темы;
  - использование известных результатов и фактов;
  - полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;



- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для формирования компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

при чтении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (Power Point), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

##### **Программное обеспечение:**

□ Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018.

□ Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 24342003031146291531071.

#### **11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Спортивный зал игровой 19x38 м: - раздевалки - баскетбольные щиты и кольца - волейбольные стойки - гимнастические ковры - гимнастическая стенка - гимнастическая перекладина - ворота мини-футбольные - теннисный стол. Малый спортивный зал 9x18 м: - ковер борцовский - рукоятка изогнутая - гимнастическая перекладина - гимнастическая стенка - тренажер для жима лежа	Microsoft WinHome 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine (объем 168); Лицензия бессрочная. Контракт № ЭА - 103 от 17.05.2018. Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 24342003031146291531071



	<ul style="list-style-type: none"><li>- тренажер для мышц спины</li><li>- наклонная скамья</li><li>- гриф штанги</li><li>- блины для штанги</li><li>- штанга</li><li>- гири:</li><li>- деревянный помост</li><li>- комплексный тренажер для жима лежа</li><li>- гантели разборные</li><li>- скамья для жима штанги лежа</li><li>- скамья Скотта</li><li>- армрестлинг тяга (рамочный)</li><li>- атлетик тяга (тренажер для мышц спины)</li><li>- беговая дорожка</li><li>- велотренажер</li><li>- грудь-машина Батерфляй</li><li>- тренажер «железная рука»</li><li>- тренажер для борцов</li><li>- тренажер для мышц спины</li><li>- тренажер комбинированный</li><li>- атлетик блок 2000</li><li>- блок рама</li><li>- гриф гнутый</li><li>- рамка для приседания</li><li>- стол для армрестлинга</li><li>- раздевалки</li><li>- душевые</li><li>- весы электронные.</li></ul>	
<b>Самостоятельна работа</b>		
Малый спортивный зал 9x18 м. Открытый стадион широкого профиля.	Малый спортивный зал 9x18 м: <ul style="list-style-type: none"><li>- ковер борцовский</li><li>- гимнастическая перекладина</li><li>- гимнастическая стенка</li><li>- наклонная скамья</li><li>- гантели разборные</li><li>- велотренажер.</li></ul>	

## 12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- наглядные методы (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, демонстрация и т.д.);
- сенсорный метод;



- метод срочной информации.

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы;
- технические средства обучения.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- строгая регламентация размеров площадки при занятиях на улице (подготовка, размеры, по периметру установить ограничительные ориентиры, исключить помехи из кустарника, ям, камней и т. п.)

- применение яркого спортивного инвентаря и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученной атрибутики - мячи, мишени, метрономы, свистки и др.

- регламентация физических упражнений по интенсивности и объему;
- сопровождение обучающегося при выполнении физических упражнений;
- применение специальных форм и методов обучения;
- рациональное размещение спортивного инвентаря.

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- индивидуальная, малогрупповая форма организации занимающихся;
- подготовка поверхности пола в спортивном зале. Свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам;
- техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность;
- индивидуальные беседы.

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ  
В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код компетенции	Формулировка	Разделы дисциплины
		1
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+

**2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ  
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ  
ОЦЕНИВАНИЯ****2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины**

Виды оценок	Оценки	
Академическая оценка по 2-х балльной шкале (зачёт)	Не зачтено	Зачтено

**2.2 Текущий контроль**

Код	Планируемые результаты	Раздел дисциплины	Содержание требования в разрезе разделов дисциплины	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
						Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• правила подбора физических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости;</li><li>• методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.</li></ul>	1	- основа и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта	Практические занятия Самостоятельная работа	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности	Основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.	Содержание тестов и оценки физической подготовленности.	Структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности;</li><li>• демонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной</li></ul>	1	- применять основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей	Практические занятия Самостоятельная работа	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности	Использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.	Применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической	Использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.



<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности;</li><li>• поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>• соблюдать нормы здорового образа жизни.</li></ul>							подготовки.	
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• техникой основных приемов борьбы (стойка, приемы, броски, подножки, подсечки и т.д.);</li><li>• средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li></ul>	1	- система практических умений и навыков, обеспечивающ их высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.	Практические занятия Самостоятельная работа	Контрольно-проверочные занятия, оценка уровня физической подготовленности	Системой практических умений и навыков, обеспечивающ их высокий уровень развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья.	Техническими действиями базовых видов спорта, а также применяет их в игровой и соревновательной деятельности.	Различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и самостраховки при выполнении физических упражнений	

### 2.3 Промежуточная аттестация





Код	Планируемые результаты	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№ задания		
				Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7	<p><b>Знать:</b> правила подбора физических упражнений как средства укрепления здоровья, повышения работоспособности и выносливости; методику использования физических упражнений профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности; продемонстрировать необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности; применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p><b>Владеть:</b> техникой основных приемов борьбы (стойка, приемы, броски, подножки, подсечки и т.д.); средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	Практические занятия Самостоятельная работа	зачет	Из пункта 2.4		

#### 2.4. Критерии оценки на зачете (тестовые задания)

Результат зачета	Критерии	Показатель оценки сформированности компетенции
«зачтено» (уровень не ниже порогового)	<p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала, углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки, свободное применение мер по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p>	<p>Обучающийся знает структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.</p> <p>Умеет использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений.</p>
«не зачтено»	<p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине, использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p>	<p>Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.</p>

#### 2.5. Критерии оценки методической подготовленности

Ступени уровней освоения компетенций	Критерии
Пороговый (удовлетворительно)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками

Базовый (хорошо)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно
Повышенный (отлично)	выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно и уверенно

### 2.6. Критерии оценки физической подготовленности

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах		
			5	4	3
1.	Прыжки на скакалке	кол-во повторений	150	145	140
2.	Кувырки вперед	кол-во повторений	6	4	2
3.	Кувырки назад	кол-во повторений	3	2	1
4.	Подготовительные приёмы борьбы самбо: положения, стойки, изготровки к бою	техника выполнения	Выполняет уверенно, точно	Выполняет не достаточно уверенно	Выполняет приемы с техническим и ошибками
5.	Приемы защиты в борьбе самбо: освобождения от захватов и обхватов	техника выполнения	Выполняет уверенно, точно	Выполняет не достаточно уверенно	Выполняет приемы с техническим и ошибками

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах		
			5	4	3
1.	Прыжки на скакалке	кол-во повторений	180	160	140
2.	Кувырки вперед	кол-во повторений	8	6	4
3.	Кувырки назад	кол-во повторений	6	4	2
4.	Подготовительные приёмы борьбы самбо: положения, стойки, изготровки к бою, передвижения, шагом скачком, приёмы самостраховки группировки, кувырки, падения.	техника выполнения	Выполняет уверенно, точно	Выполняет не достаточно уверенно	Выполняет приемы с техническим и ошибками
5.	Приемы защиты в борьбе самбо: освобождения от захватов и обхватов, от ударов рукой, ногой и головой	техника выполнения	Выполняет уверенно, точно	Выполняет не достаточно уверенно	Выполняет приемы с техническим и ошибками
6.	Приемы нападения в борьбе самбо: удары рукой, удары ногой, болевые и удушающие приёмы, броски	техника выполнения	Выполняет уверенно, точно	Выполняет не достаточно уверенно	Выполняет приемы с техническим и ошибками

Примерные вопросы для оценки теоретической подготовленности студентов специального учебного отделения

*Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра*

1. Цель и задачи физической культуры, как учебной дисциплины.
2. Физическая подготовка обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в физической подготовке.
4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.
5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.
6. Учет и отчетность физической подготовки.
7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.

*Тема 2.2. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра*

8. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Влияние образа жизни на здоровье.
11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
12. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
13. Здоровье и воздействие неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое

условие здорового образа жизни.

*Тема 2.3. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры*

16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Виды утомления.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучаемых.
22. Общие закономерности изменения работоспособности.
23. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

*Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка*

24. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
25. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
26. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.
27. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).

*Тема 2.5. Основы методики самостоятельных занятий*

28. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
30. Возрастные особенности содержания занятий.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
33. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Критерии оценки ответа:

«отлично» – обучаемый свободно владеет материалом; исчерпывающе и правильно отвечает на основные и дополнительные вопросы по содержанию;

«хорошо» – обучаемый хорошо владеет материалом; полно и правильно отвечает на основные вопросы, но допускает незначительные ошибки; в целом, правильно отвечает на дополнительные вопросы по содержанию;

«удовлетворительно» – обучаемый владеет материалом, но допускает грубые ошибки при ответе на основные вопросы; слабо ориентируется в материале при ответе на дополнительные вопросы по содержанию;

«неудовлетворительно» – обучаемый не владеет материалом; не знает содержания основных вопросов; не отвечает на дополнительные вопросы.

## 2.7. Процедура оценки

### 2.7.1. Работа в семестре (прохождение контрольных точек)

№ п/п	Измерители обученности текущего контроля	Ступени уровней освоения компетенций		
		Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
1.	Тестирование уровня физической подготовленности			

Показатель оценки сформированности компетенции: не ниже порогового.

### 2.7.2. Промежуточная аттестация

*Зачет проводится в форме итогового тестирования физической подготовленности*

№ п/п	Измерители обученности текущего контроля	Ступени уровней освоения компетенций		
		Пороговый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
1.	Зачет (тестовые задания)			

### **3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### ***3.1. Перечень контрольных упражнений для девушек***

Прыжки на скакалке
Кувырки вперед
Кувырки назад
Подготовительные приёмы борьбы самбо: положения, стойки, изготровки к бою
Приемы защиты в борьбе самбо: освобождения от захватов и обхватов

#### ***3.2. Перечень контрольных упражнений для юношей***

Прыжки на скакалке
Кувырки вперед
Кувырки назад
Подготовительные приёмы борьбы самбо: положения, стойки, изготровки к бою, передвижения, шагом скачком, приёмы самостраховки группировки, кувырки, падения.
Приемы защиты в борьбе самбо: освобождения от захватов и обхватов, от ударов рукой, ногой и головой
Приемы нападения в борьбе самбо: удары рукой, удары ногой, болевые и удушающие приёмы, броски

#### ***3.3. Примерная тематика рефератов для студентов специального учебного отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре***

1. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Биологические ритмы и работоспособность.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная

природа двигательной деятельности.

14. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды:

15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

16. Влияние образа жизни на здоровье.

17. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.

18. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

19. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

20. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

21. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

22. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности студента.

23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

24. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

25. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

27. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

28. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

29. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.

30. Воспитание физических качеств.

31. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

32. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

33. Значение мышечной релаксации.

34. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

36. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

37. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.

38. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

40. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

41. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

42. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

43. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих основные физические качества.



45. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
46. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
48. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
49. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов вашего факультета.
50. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирования, творческие задания);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО в форме предусмотренной учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» или «не зачтено».

Каждая компетенция (или ее часть) проверяется теоретическими вопросами, позволяющими оценить уровень освоения обучающимися знаний и практическими заданиями, выявляющими степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.