**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор оп УР
_____Сенченко П.В.
«22» _____02_____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# ЕДИНОБОРСТВА

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **43.03.01 Сервис**
Направленность (профиль) / специализация: **Цифровой выставочный сервис**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **Гуманитарный факультет (ГФ)**
Кафедра: **Кафедра философии и социологии (ФС)**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2023 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Практические занятия | 72 | 72 | 72 | 56 | 272 | часов |
| Самостоятельная работа | 12 | 12 | 12 | 20 | 56 | часов |
| Общая трудоемкость | 84 | 84 | 84 | 76 | 328 | часов |
| (включая промежуточную аттестацию) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | з.е. |

| Формы промежуточной аттестация | Семестр |
|---|---|
| Зачет | 4 |
| Зачет | 6 |

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор оп УР
Дата подписания: 22.02.2023
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Томск

Согласована на портале № 72460

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели дисциплины

1. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре.
2. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).
Часть блока дисциплин: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.
Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.
Индекс дисциплины: Б1.В.01.ДВ.01.02.
Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):
Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенция | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| **Универсальные компетенции** | | |

Согласована на портале № 72460

| | | |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в целом, научно-практические основы физической культуры | Знать:<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- виды физических упражнений;<br>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. |
| | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности | Уметь:<br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Владеть:<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| **Общепрофессиональные компетенции** | | |
| - | - | - |
| **Профессиональные компетенции** | | |
| - | - | - |

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | Всего часов | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 272 | 72 | 72 | 72 | 56 |
| Практические занятия | 272 | 72 | 72 | 72 | 56 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 56 | 12 | 12 | 12 | 20 |
| Подготовка к тестированию | 40 | 12 | 6 | 12 | 10 |
| Подготовка к зачету | 16 | | 6 | | 10 |

Согласована на портале № 72460

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Общая трудоемкость (в часах)** | 328 | 84 | 84 | 84 | 76 |
| **Общая трудоемкость (в з.е.)** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

| Названия разделов (тем) дисциплины | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | | |
| 1 Специализация по виду спорта. | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **4 семестр** | | | | |
| 2 Специализация по виду спорта. | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **5 семестр** | | | | |
| 3 Специализация по виду спорта. | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **6 семестр** | | | | |
| 4 Специализация по виду спорта. | 56 | 20 | 76 | УК-7 |
| Итого за семестр | 56 | 20 | 76 | |
| Итого | 272 | 56 | 328 | |

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) | Трудоемкость (лекционные занятия), ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | |
| 1 Специализация по виду спорта. | Каратэ/ самооборона (джиу-джитсу)/ борьба самбо. | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **4 семестр** | | | |
| 2 Специализация по виду спорта. | Каратэ/ самооборона (джиу-джитсу)/ борьба самбо. | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **5 семестр** | | | |
| 3 Специализация по виду спорта. | Каратэ/ самооборона (джиу-джитсу)/ борьба самбо. | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **6 семестр** | | | |

Согласована на портале № 72460

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 Специализация по виду спорта. | Каратэ/ самооборона (джиу-джитсу)/ борьба самбо. | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| Итого за семестр | | - | |
| Итого | | - | |

### 5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3. – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Наименование практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | |
| 1 Специализация по виду спорта. | Каратэ/ самооборона (джиу-джитсу)/ борьба самбо. | 72 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| **4 семестр** | | | |
| 2 Специализация по виду спорта. | Каратэ/ самооборона (джиу-джитсу)/ борьба самбо. | 72 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| **5 семестр** | | | |
| 3 Специализация по виду спорта. | Каратэ/ самооборона (джиу-джитсу)/ борьба самбо. | 72 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| **6 семестр** | | | |
| 4 Специализация по виду спорта. | Каратэ/ самооборона (джиу-джитсу)/ борьба самбо. | 56 | УК-7 |
| | Итого | 56 | |
| Итого за семестр | | 56 | |
| Итого | | 272 | |

### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

### 5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

### 5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов (тем) дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | | |
| 1 Специализация по виду спорта. | Подготовка к тестированию | 12 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |

Согласована на портале № 72460

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Итого за семестр | 12 | | |
| **4 семестр** | | | | |
| 2 Специализация по виду спорта. | Подготовка к зачету | 6 | УК-7 | Зачёт |
| | Подготовка к тестированию | 6 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| | Итого за семестр | 12 | | |
| **5 семестр** | | | | |
| 3 Специализация по виду спорта. | Подготовка к тестированию | 12 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| | Итого за семестр | 12 | | |
| **6 семестр** | | | | |
| 4 Специализация по виду спорта. | Подготовка к зачету | 10 | УК-7 | Зачёт |
| | Подготовка к тестированию | 10 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 20 | | |
| | Итого за семестр | 20 | | |
| | Итого | 56 | | |

### 5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности | | Формы контроля |
|---|---|---|---|
| | Прак. зан. | Сам. раб. | |
| УК-7 | + | + | Зачёт, Тестирование |

## 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

### 6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

| Формы контроля | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|---|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | | |
| Тестирование | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 60 | 100 | 100 |
| **4 семестр** | | | | |
| Зачёт | 0 | 0 | 10 | 10 |
| Тестирование | 20 | 30 | 40 | 90 |
| Итого максимум за период | 20 | 30 | 50 | 100 |

Согласована на портале № 72460

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Нарастающим итогом | 20 | 50 | 100 | 100 |
| **5 семестр** | | | | |
| Тестирование | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 60 | 100 | 100 |
| **6 семестр** | | | | |
| Зачёт | 0 | 0 | 10 | 10 |
| Тестирование | 20 | 30 | 40 | 90 |
| Итого максимум за период | 20 | 30 | 50 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 50 | 100 | 100 |

### 6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

| Баллы на дату текущего контроля | Оценка |
|---|---|
| ≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 5 |
| От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 4 |
| От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 3 |
| < 60% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 2 |

### 6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен | Оценка (ECTS) |
|---|---|---|
| 5 (отлично) (зачтено) | 90 – 100 | A (отлично) |
| 4 (хорошо) (зачтено) | 85 – 89 | B (очень хорошо) |
| | 75 – 84 | C (хорошо) |
| | 70 – 74 | D (удовлетворительно) |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено) | 65 – 69 | |
| | 60 – 64 | E (посредственно) |
| 2 (неудовлетворительно) (не зачтено) | Ниже 60 баллов | F (неудовлетворительно) |

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.).

### 7.2. Дополнительная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах [Электр.ресурс] : учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1.

2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. - М. : КноРус , 2012. - 240 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.).

Согласована на портале № 72460

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Абрамов, Н. А. Основы самообороны : учебно-методическое пособие / Н. А. Абрамов. — 2-е изд., доп. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 112 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/154992.
2. Каратэ: Учебно-методическое пособие / Ф. А. Гужов - 2012. 44 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1090.
3. Авилов, В. И. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебно-методическое пособие / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин, А. Н. Елизаров. — Барнаул : АлтГПУ, 2019. — 79 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/139197.
4. Изучение борьбы самбо: техника броска через голову / Т. Комагин - 2021. 14 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/9462.

#### 7.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

**Для лиц с нарушениями зрения:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

### 7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh.
2. Научно-образовательный портал ТУСУРа https://edu.tusur.ru/.

## 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### 8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Зал № 21: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 21.

Описание имеющегося оборудования:

- Мат борцовский (татами) - 70 шт.;
- Тренажер для отработки техники;
- Шведская лестница - 4 шт.;
- Турник - 2 шт.;
- Зеркало - 2 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 3: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 3.

Описание имеющегося оборудования:

- Мешок ring 40 кг, 60 кг - 4 шт.;
- Манекен борцовский - 6 шт.;
- Гиря 16 кг - 14 шт.;

Согласована на портале № 72460

- Гиря 32 кг - 6 шт.;
- Шведская лестница - 3 шт.;
- Скамейка для пресса - 2 шт.;
- Макивара - 20 шт.;
- Тренажер "Железный человек";
- Канат;
- Мат для борьбы - 50 шт.;
- Тренажер для жима горизонтальный;
- Стойка для блинов и грифов;
- Диск обрезиненный 10 кг - 2 шт.;
- Навес для пресса с упором на руки;
- Гриф для штанги - 2 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 4: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 4.

Описание имеющегося оборудования:
- Макивара - 20 шт.;
- Мат для борьбы - 80 шт.;
- Перчатки боксерские - 20 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 8: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 8.

Описание имеющегося оборудования:
- Борцовский ковер;
- Канат;
- Мешок боксерский 80 кг - 3 шт.;
- Скамья атлетическая;
- Гриф для штанги;
- Диск железный - 4 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 11: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 11.

Описание имеющегося оборудования:
- Ринг боксерский;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 24: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 24.

Описание имеющегося оборудования:
- Тренажер ГАК-машина;
- Тренажер для пауэрлифтинга;
- Скамейка для жима под углом вниз;
- Тренажер машина модифицированная;
- Тренажер бицепс-машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер жим под углом вверх;
- Стойка для пауэрлифтинга - 2 шт.;
- Тренажер голень-машина;
- Тренажер для мышц бедер;
- Комбинированный станок СТ-312;

Согласована на портале № 72460

- Скамья для пресса - 4 шт.;
- Стойка для гантелей - 3 шт.;
- Стойка под диски - 2 шт.;
- Шведская лестница - 2 шт.;
- Тренажер блок для мышц спины;
- Станок для разгибания спины;
- Гантели от 1 до 10 кг - 10 пар;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 25: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 25.

Описание имеющегося оборудования:
- Тренажер трицепс-машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер жим под углом вверх;
- Тренажер для пауэрлифтинга - 3 шт.;
- Тренажер тяга вниз;
- Тренажер дельта-машина;
- Тренажер сгибатель мышц бедер;
- Скамья "Скотта";
- Тренажер рычажная тяга;
- Тренажер голень-машина (стоя);
- Тренажер Т-образная тяга;
- Кистевой тренажер;
- Тренажер жим ногами;
- Тренажер рамка для приседаний;
- Стойка домкратная для пауэрлифтинга - 5 шт.;
- Скамья для пресса - 4 шт.;
- Стойка под диски - 5 шт.;
- Штанга - 2 шт.;
- Грифы для штанги - 27 шт.;
- Диск для штанги (10, 15, 20, 25, 50 кг) - 90 шт.;
- Диск (0,5, 1, 1,25, 2,5, 5 кг) - 80 шт.
- Шведская лестница;
- Гантели 16 кг - 7 шт.;
- Гантели 20 кг - 6 шт.;
- Гиря 24 кг - 19 шт.;
- Гиря 32 кг - 7 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

### 8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:
- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 209 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:
- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:
- Microsoft Windows;

Согласована на портале № 72460

- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

### 8.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями зрения** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

| Названия разделов (тем) дисциплины | Формируемые компетенции | Формы контроля | Оценочные материалы (ОМ) |
|---|---|---|---|
| 1 Специализация по виду спорта. | УК-7 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 2 Специализация по виду спорта. | УК-7 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 3 Специализация по виду спорта. | УК-7 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 4 Специализация по виду спорта. | УК-7 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

| Оценка | Баллы за ОМ | Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения | | |
|---|---|---|---|---|
| | | знать | уметь | владеть |

Согласована на портале № 72460

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов | отсутствие знаний или фрагментарные знания | отсутствие умений или частично освоенное умение | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков |
| 3 (удовлетворительно) | от 60% до 69% от максимальной суммы баллов | общие, но не структурированные знания | в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение | в целом успешное, но не систематическое применение навыков |
| 4 (хорошо) | от 70% до 89% от максимальной суммы баллов | сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков |
| 5 (отлично) | ≥ 90% от максимальной суммы баллов | сформированные систематические знания | сформированное умение | успешное и систематическое применение навыков |

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

| Оценка | Формулировка требований к степени компетенции |
|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале<br>или<br>Знать на уровне **ориентирования**, представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения. |
| 3 (удовлетворительно) | Знать и уметь на **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях. |
| 4 (хорошо) | Знать, уметь, владеть на **аналитическом** уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения. |
| 5 (отлично) | Знать, уметь, владеть на **системном** уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины. |

### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

1. Как называются канонизированные формальные технические комплексы приёмов традиционного каратэ?
   а) ката;

Согласована на портале № 72460

б) мата;
в) лата.

2. Как называется комплекс сложно координированных движений, имитирующих приемы каратэ (без поединка), в котором движения выполнятся одно за другим в строго определенной последовательности?
   а) Ката;
   б) Кумитэ;
   в) Кихон
3. Какие боевые искусства развивались и совершенствовались в течение многих столетий и легли в основу большинства единоборств стран Восточной и Юго-Восточной Азии?
   а) китайские;
   б) корейские;
   в) японские.
4. Из скольких групп приемов состоит техника самбо?
   а) из двух;
   б) из трех;
   в) из четырех.
5. Сколько минут составляют время схватки в самбо?
   а) 2-3 мин;
   б) 3-5 мин;
   в) 7-10 мин.
6. Как называется приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и соперник оказывается на ковре какой либо частью туловища или коленями?
   а) удержание;
   б) бросок;
   в) болевой прием.
7. Как переводится термин «джиу-джитсу», точнее «дзюдзюцу»?
   а) «путь пустой руки»;
   б) «техника наступления»;
   в) «искусство мягкости».
8. Что входит в основу джиу-джитсу?
   а) дыхательная гимнастика;
   б) система самообороны;
   в) безударная система ближнего боя.
9. За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла?
   а) за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего;
   б) за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд;
   в) за бросок соперника на бок без падения атакующего.
10. Чем определяется уровень развития двигательных способностей человека?
    а) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители;
    б) способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов;
    в) личными спортивными достижения человека.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Сдача нормативов по каратэ.
2. Сдача нормативов по борьбе самбо.
3. Сдача нормативов по самообороне (джиу-джитсу).
4. Участие в соревнованиях .
5. Судейство соревнований.

## 9.2. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных

Согласована на портале № 72460

учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

– чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

– если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

– осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

Для студентов, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий ФКиС, предусмотрена форма контроля - реферат.

Темы рефератов:

1. Закаливание. Основные положения методики.
2. Лечебный массаж. Массаж и самомассаж.
3. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
4. Оздоровительный бег и ходьба. Скандинавская ходьба.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Дыхательная гимнастика.

### 9.3. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.4.

Таблица 9.4 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся | Виды дополнительных оценочных материалов | Формы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| С нарушениями слуха | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы | Преимущественно письменная проверка |
| С нарушениями зрения | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы | Преимущественно проверка методами, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### 9.4. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Согласована на портале № 72460

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

– в печатной форме;

– в печатной форме с увеличенным шрифтом;

– в форме электронного документа;

– методом чтения ассистентом задания вслух;

– предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

– письменно на бумаге;

– набор ответов на компьютере;

– набор ответов с использованием услуг ассистента;

– представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для лиц с нарушениями зрения:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 72460

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС
протокол № 3 от «27» 12 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

| Должность | Инициалы, фамилия | Подпись |
|---|---|---|
| Заведующий выпускающей каф. ФС | В.В. Орлова | Согласовано, e5bed15c-8ba7-4432-a72f-f86cdce57904 |
| Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС | А.А. Ильин | Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a |
| И.О. начальника учебного управления | И.А. Лариошина | Согласовано, c3195437-a02f-4972-a7c6-ab6ee1f21e73 |

**ЭКСПЕРТЫ:**

| | | |
|---|---|---|
| Доцент, каф. ФиС | Л.Л. Захарова | Согласовано, 99b56d4a-5ed0-40c3-88c8-3a9ced18829e |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин | Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a |

**РАЗРАБОТАНО:**

| | | |
|---|---|---|
| Доцент, каф. ФВиС | Ф.А. Гужов | Разработано, 40e018b7-f858-4972-9f96-d5e9d9640c95 |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин | Разработано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a |

Согласована на портале № 72460