

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

Факультет механизации  
Физвоспитания



УТВЕРЖДЕНО  
Декан  
Титученко А.А.  
Протокол от 14.05.2026 № 7

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

Уровень высшего образования: специалитет

Специальность: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Направленность (профиль) подготовки: специализация N 3 "Технические средства агропромышленного комплекса":

Квалификация (степень) выпускника: инженер

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 5 лет

Объем: 324 ак.ч.



**Разработчики:**

Профессор, кафедра физвоспитания Ахматгатин А.А.

Доцент, кафедра физвоспитания Клименко А.А.

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Яткин И.В.

Доцент, кафедра физвоспитания Шенделева С.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства, утвержденного приказом Минобрнауки от 11.08.2020 № 935, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по испытаниям и исследованиям в автомобилестроении", утвержден приказом Минтруда России от 01.03.2017 № 210н; "Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре", утвержден приказом Минтруда России от 23.03.2015 № 187н.

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение или коллегияльный орган         | Ответственное лицо                                               | ФИО            | Виза        | Дата, протокол (при наличии) |
|---|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|------------------------------|
| 1 | Физвоспитания                                 | Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП | Яни А.В.       | Согласовано | 23.03.2026, № 7              |
| 2 | Факультет механизации                         | Председатель методической комиссии/совета                        | Соколенко О.Н. | Согласовано | 14.05.2026, № 9              |
| 3 | Тракторов, автомобилей и технической механики | Руководитель образовательной программы                           | Курасов В.С.   | Согласовано | 14.05.2026, № 9              |

## **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 Знать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Владеть навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает 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 Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

*Уметь:*

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

*Владеть:*

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

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

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

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

|                      |     |  |     |   |     |     |                                                                                   |
|----------------------|-----|--|-----|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Второй семестр       | 54  |  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Третий семестр       | 54  |  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Четвертый<br>семестр | 54  |  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Пятый семестр        | 54  |  | 19  | 1 | 18  | 35  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Шестой<br>семестр    | 54  |  | 19  | 1 | 18  | 35  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Всего                | 324 |  | 186 | 6 | 180 | 138 |                                                                                   |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

|  |  |  |                                   |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------|--|--|
|  |  |  | занятия<br>ской культуре и спорту |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------|--|--|

| Наименование раздела, темы                | Всего      | Внеаудиторная контактная работа | Практические занятия<br>элективных курсов по физической культуре и спорту | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы |
|-------------------------------------------|------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Единоборства</b>             | <b>318</b> |                                 | <b>180</b>                                                                | <b>138</b>             | УК-7.1                                                                          |
| Тема 1.1. Единоборства                    | 318        |                                 | 180                                                                       | 138                    | УК-7.2                                                                          |
| <b>Раздел 2. Промежуточная аттестация</b> | <b>6</b>   | <b>6</b>                        |                                                                           |                        | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                |
| Тема 2.1. Промежуточная аттестация        | 6          | 6                               |                                                                           |                        |                                                                                 |
| <b>Итого</b>                              | <b>324</b> | <b>6</b>                        | <b>180</b>                                                                | <b>138</b>             |                                                                                 |

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

### **Раздел 1. Единоборства**

*(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 138ч.)*

#### **Тема 1.1. Единоборства**

*(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 180ч.; Самостоятельная работа - 138ч.)*

Знакомство с техникой безопасности при занятиях, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по технике безопасности.

Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Обучение

Совершенствование

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков

### **Раздел 2. Промежуточная аттестация**

*(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)*

#### **Тема 2.1. Промежуточная аттестация**

*(Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)*

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

## 6. Оценочные материалы текущего контроля

### **Раздел 1. Единоборства**

*Форма контроля/оценочное средство: Задача*

*Вопросы/Задания:*

1. Сопоставьте понятия с их определениями

Бокс - Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках

Греко-римская борьба - Вид борьбы, в котором спортсмен посредством определённого арсенала технических действий пытается вывести соперника из равновесия и прижать

лопатками к коврику

Борьба самбо - Спортивное единоборство, близкое дзюдо

Тхэквондо - Вид боевого искусства, ставший вершиной развития единоборств в Корее на основе различных национальных и японских стилей боевых искусств

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

Нижних конечностей - 3

верхних конечностей - 1

шеи - 2

спины - 4

3. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

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

4. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «единоборство»

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

А. Боксерские перчатки

Б. Рукавички

В. Кроссовки

## **Раздел 2. Промежуточная аттестация**

*Форма контроля/оценочное средство:*

*Вопросы/Задания:*

.

## **7. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

*Первый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

*Вопросы/Задания:*

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

Контрольные нормативы I семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 9, 5

Подтягивание из виса (количество раз) - 8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 210

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 30

Контрольные нормативы I семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) – 10, 6

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 10

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 150

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 25

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

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

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

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

Контрольные нормативы II семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8, 1

Бег на 100 м (с) - 15, 0

Бег на 1000 м (мин, с) - 4, 10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 30

Контрольные нормативы II семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 9, 2

Бег на 100 м (с) - 18, 5

Бег на 500 м (мин, с) - 2, 40

Прыжки в длину с разбега (см) - 250

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 12

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

*Третий семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

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

Контрольные нормативы III семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8, 5

Подтягивание из виса (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 225

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35

Контрольные нормативы III семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 10, 0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)-15

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 15

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 165

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30

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

*Четвертый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

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

Контрольные нормативы IV семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7, 8

Бег на 100 м (с) - 14, 5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3, 40

Прыжки в длину с разбега (см) - 370

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 33

Контрольные нормативы IV семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8, 9

Бег на 100 м (с) - 17, 4

Бег на 500 м (мин, с) - 2, 20

Прыжки в длину с разбега (см) - 300

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 15

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

*Пятый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

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

Контрольные нормативы V семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8, 0

Подтягивание из виса (количество раз) - 12

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 40

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 240

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50

Контрольные нормативы V семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 9, 0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 20

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 180

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40

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

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

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

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

Контрольные нормативы VI семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7, 2

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

Контрольные нормативы VI семестр

Женщины:

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

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

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

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. КЛИМЕНКО А.А. Совершенствование системы технико-тактической подготовки дзюдоистов на начальных этапах обучения: учеб. пособие / КЛИМЕНКО А.А., Славинский Н.В.. - Краснодар: КубГАУ, 2017. - 143 с. - 978-5-00097-452-0. - Текст: непосредственный.
2. КЛИМЕНКО А.А. Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения: монография / КЛИМЕНКО А.А., Русанов А.А.. - Краснодар: КубГАУ, 2017. - 183 с. - 978-5-91692-463-3. - Текст: непосредственный.
3. КЛИМЕНКО А.А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов: учеб.-метод. пособие / КЛИМЕНКО А.А.. - Краснодар: , 2017. - 46 с. - Текст: непосредственный.

#### *Дополнительная литература*

1. Коновалова М.П., Кузнецова С.В., Филимонова О.С., Огурцова О.В., Кузьмин Д.В., Акшулаков В.Е. Дзюдо в спортивной и тренировочной деятельности вуза / Коновалова М.П., Кузнецова С.В., Филимонова О.С., Огурцова О.В., Кузьмин Д.В., Акшулаков В.Е. — Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2025. — ISBN 978-5-7433-3651-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/152491.html> (дата обращения: 16.06.2026). — Режим доступа: по подписке
2. Матушак, П. Ф. Вольная борьба : учебное пособие / П.Ф. Матушак. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 292 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-014085-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1859807> (дата обращения: 21.06.2026). — Режим доступа: по подписке.

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

#### *Профессиональные базы данных*

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации

3. URL:<http://lib.sportedu.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»
5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

#### *Ресурсы «Интернет»*

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

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1 Microsoft Windows - операционная система.
- 2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- 1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>
- 2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>
- 3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

#### *Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

#### *Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

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

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, 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.  
 видеомagneтофон 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 В3.129.01.03 - 1 шт.  
 Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.  
 компьютер. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.  
 компьютер. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.  
 компьютер. Нелко Офис - 1 шт.  
 компьютер. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.  
 компьютер. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.  
 компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.  
 компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.  
 Компьютер персональный - 1 шт.  
 Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.  
 Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.  
 Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.  
 кондиционер „PANASONIC,, - 1 шт.  
 кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.  
 Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600\*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, 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 В3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.  
 Протектор щита баскетбольного В3.129.01.04 - 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 х 6,85 метра - 1 шт.  
 тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.  
 Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.  
 Щит баскетбольный игровой В3.129.01.02 - 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, ограниченными 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 плоскочечную 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», «проектор» 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 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 плоскостную информацию;

- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный 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.