

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)

Филиал «Протвино»
Кафедра «Общеобразовательные дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Филиал
«Протвино»
подпись
/Евсиков А.А./
Фамилия И.О.
» 06 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Элементы единокорств

наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

код, наименование

Уровень высшего образования

бакалавриат

бакалавриат, магистратура, специалитет

Направленность (профиль) образовательной программы

«Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем»

Форма обучения

очная

очная, очно-заочная, заочная

Протвино, 2022

Автор(ы) программы:

Ардашева М.Е., к.п.н., доцент, кафедра «Общеобразовательных дисциплин»



Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки высшего образования

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

(код и наименование направления подготовки (специальности))

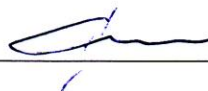
Программа рассмотрена на заседании кафедры

«Общеобразовательных дисциплин»

(название кафедры)

Протокол заседания № 5 от «28» июня 2022 г.

Заведующий кафедрой профессор Сытин А.Н.
(Фамилия И.О., подпись)



СОГЛАСОВАНО

Зав. выпускающей кафедрой



/Нурматова Е.В./

(фамилия, имя, отчество)

«24» 06 2022г.

Оглавление

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)	4
2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	5
4 Объем дисциплины (модуля)	5
5 Содержание дисциплины (модуля)	6
6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)	7
7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю)	7
8 Ресурсное обеспечение	9
Приложение	11

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью курса является развитие физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи: изучаются основы единоборств; развивается уровень функциональных и двигательных способностей, происходит процесс укрепления здоровья и закаливание организма студента, воспитываются его волевые качества, формируется потребность студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.04 «Элементы единоборств» входит в состав дисциплин вариативной части блока дисциплин ОПОП ВО. Изучается в I – VI семестрах I–III курса.

Данная дисциплина базируется на знаниях, полученных при обучении в средних общеобразовательных учебных заведениях (курс «Физическая культура»). Результатом физкультурно-спортивной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Входящие компетенции ФГОС среднего общего образования:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Приступая к изучению данного курса, студент должен знать основы биологии человека, иметь представление об основных технологиях укрепления и сохранения здоровья. После освоения курса «Элементы единоборств» предполагается формирование компетенции УК-7.

3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) ¹
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	– Знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности – Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

¹ Могут формулироваться в категориях «знать», «уметь», «владеть» или «иметь навыки».

		– Умеет самостоятельно производить разминку – Умеет составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств – Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	– Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек – Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности
		– Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни – Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни – Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
		– Владеет навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	– Знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни – Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
		– Умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние – Умеет определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям

		– Умеет оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе – Умеет оказывать первую помощь при травмах
		– Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма – Владеет методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

Результат обучения сформулирован с учетом следующих профессиональных стандартов:

- 06.001 «Программист», обобщённая трудовая функция С5 - Интеграция программных модулей и компонент и проверка работоспособности выпусков программного продукта; трудовая функция С/02.5 - Осуществление интеграции программных модулей и компонент и верификации выпусков программного продукта; обобщённая трудовая функция Д6 - Разработка требований и проектирование программного обеспечения; трудовая функция Д/01.6 - Анализ требований к программному обеспечению;
- 06.011 «Администратор баз данных», обобщённая трудовая функция В5 - Оптимизация функционирования БД; трудовая функция В/01.5- Мониторинг работы БД, сбор статистической информации о работе БД.

4 Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет всего 328 часов, из которых:

328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем:

328 часов – практические занятия (66 часов – I семестр, 66 часов – II семестр, 66 часов – III семестр, 66 часов – IV семестр, 32 часа – V семестр, 32 часа – VI семестр).

_____ часов – мероприятия текущего контроля успеваемости;

_____ часов – мероприятия промежуточной аттестации (зачет I-VI семестрах),

_____ часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

5 Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля) Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе:											
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них ²								Самостоятельная работа обучающегося, часы, из них			
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.)	Всего	Подготовка к устному опросу	Подготовка рефератов и т.п.	Всего
I семестр													
1. История борьбы самбо. Изучение строевых упражнений				4						4			
2. История физкультуры и спорта. Изучение строевых упражнений				4						4			
3. Олимпийские игры древности. Разминка. Акробатика. Изучение кувьрка вперед				4						4			
4. Олимпийские игры древности. Разминка. Акробатика. Изучение кувьрка назад				4						4			
5. Олимпийские игры современности. Разминка. Акробатика. Изучение переката через плечо				4						4			
6. Олимпийские игры современности. Разминка. Акробатика. Изучение страховки на бок				4						4			
7. Участие русских спортсменов в олимпийских играх Разминка. Акробатика. Изучение страховки на спину				4						4			
8. Место физкультуры в жизни человека Разминка. Акробатика. Изучение «колеса»				4						4			
9. Спорт как социальное явление Разминка. Изучение гимнастических упражнений: «березка»				4						4			
10. Физкультура и спорт как отрасль народного хозяйства страны Разминка. Изучение гимнастических упражнений: стойка на голове				4						4			
11. Влияние спорта на здоровье человека Разминка. Изучение гимнастических упражнений: гимнастический мостик				4						4			
12. Влияние спорта на здоровье человека Разминка. Изучение упражнений борца: борцовский мостик				4						4			
13. Врачебный контроль Разминка. Изучение упражнений борца: забегание на борцовском мосту				4						4			

14. Самоконтроль Разминка. Изучение упражнений борца: перевороты на борцовском мосту				4						4			
15. Правила проведения соревнований Разминка. Изучение приемов борьбы: удержание сбоку				4						4			
16. Классификация борьбы самбо Разминка. Изучение приемов борьбы: удержание поперек				4						4			
17. Сдача зачетных нормативов				2						2			
Итого				66						66			
II семестр													
Бросок – определение, составляющая Разминка. Изучение приемов борьбы: удержание со стороны головы				4						4			
Атакующие действия. Комбинации Разминка. Изучение приемов борьбы: рычаг локтевого сустава сбоку				4						4			
Защита и контрприемы Разминка. Изучение приемов борьбы: ущемление ахилового сухожилия				4						4			
Подготовительный период (соревнований) Разминка. Изучение приемов борьбы: ущемление икроножной мышцы				4						4			
Соревновательный период Разминка. Изучение приемов борьбы: узел плечевого сустава				4						4			
Восстановительный период (соревнований) Разминка. Изучение приемов борьбы: рычаг коленного сустава				4						4			
Методы и средства восстановления. Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «задняя подножка»				4						4			
Планирование. Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «передняя подножка»				4						4			
Вредные привычки- враги здоровья (курение)Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «зацеп голенью»				4						4			
Вредные привычки – враги здоровья (алкоголь)Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «подсечка»				4						4			
Вредные привычки – враги здоровья (наркотики)Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «через бедро»				4						4			
Гигиена Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «спина с колен»				4						4			
Спортивные травмы Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «за ноги»				4						4			
Спортсмен как образец поведения в жизни Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «выведение из равновесия»				4						4			
Зачёты Тестовое занятие				4						4			
Зачёты Тестовое занятие				4						4			
Сдача зачетных нормативов				2						2			

Итого				66						66			
III семестр													
История борьбы самбо. Изучение строевых упражнений				4						4			
История физкультуры и спорта. Изучение строевых упражнений				4						4			
Олимпийские игры древности. Разминка. Акробатика. Изучение кувyrка вперед				4						4			
Олимпийские игры древности. Разминка. Акробатика. Изучение кувyrка назад				4						4			
Олимпийские игры современности. Разминка. Акробатика. Изучение переката через плечо				4						4			
Олимпийские игры современности. Разминка. Акробатика. Изучение страховки на бок				4						4			
Участие русских спортсменов в олимпийских играх Разминка. Акробатика. Изучение страховки на спине				4						4			
Место физкультуры в жизни человека Разминка. Акробатика. Изучение «колеса»				4						4			
Спорт как социальное явление Разминка. Изучение гимнастических упражнений: «березка»				4						4			
Физкультура и спорт как отрасль народного хозяйства страны Разминка. Изучение гимнастических упражнений: стойка на голове				4						4			
Влияние спорта на здоровье человека Разминка. Изучение гимнастических упражнений: гимнастический мостик				4						4			
Влияние спорта на здоровье человека. Разминка. Изучение упражнений борца: борцовский мостик				4						4			
Врачебный контроль. Разминка. Изучение упражнений борца: забегание на борцовском мосту				4						4			
Самоконтроль. Разминка. Изучение упражнений борца: перевороты на борцовском мосту				4						4			
Правила проведения соревнований. Разминка. Изучение приемов борьбы: удержание сбоку				4						4			
Классификация борьбы самбо. Разминка. Изучение приемов борьбы: удержание поперек				4						4			
Сдача зачетных нормативов				2						2			
Итого				66						66			
IV семестр													
Бросок – определение, составляющая Разминка. Изучение приемов борьбы: удержание со стороны головы				4						4			
Атакующие действия. Комбинации Разминка. Изучение приемов борьбы: рычаг локтевого сустава сбоку				4						4			
Защита и контрприемы Разминка. Изучение приемов борьбы: ущемление ахилового сухожилия				4						4			

Подготовительный период (соревнований) Разминка. Изучение приемов борьбы: ущемление икроножной мышцы				4						4			
Соревновательный период Разминка. Изучение приемов борьбы: узел плечевого сустава				4						4			
Восстановительный период (соревнований) Разминка. Изучение приемов борьбы: рычаг коленного сустава				4						4			
Методы и средства восстановления Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «задняя подножка»				4						4			
Планирование Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «передняя подножка»				4						4			
Вредные привычки- враги здоровья (курение)Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «зацеп голенью»				4						4			
Вредные привычки – враги здоровья (алкоголь)Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «подсечка»				4						4			
Вредные привычки – враги здоровья (наркотики)Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «через бедро»				4						4			
Гигиена Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «спина с колен»				4						4			
Спортивные травмы Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «за ноги»				4						4			
Спортсмен как образец поведения в жизни Разминка. Изучение приемов борьбы: бросок «выведение из равновесия»				4						4			
Тестовое занятие. Закрепление пройденного материала				4						4			
Тестовое занятие. Закрепление пройденного материала				4						4			
Сдача зачетных нормативов				2						2			
Итого				66						66			
V семестр													
История борьбы самбо				2						2			
История физкультуры и спорта				2						2			
Олимпийские игры древности				2						2			
Олимпийские игры древности				2						2			
Олимпийские игры современности				2						2			
Олимпийские игры современности				2						2			
Участие русских спортсменов в олимпийских играх				2						2			
Место физкультуры в жизни человека				2						2			
Спорт как социальное явление				2						2			

Физкультура и спорт как отрасль народного хозяйства страны				2						2			
Влияние спорта на здоровье человека				2						2			
Влияние спорта на здоровье человека				2						2			
Врачебный контроль				2						2			
Самоконтроль				2						2			
Правила проведения соревнований				2						2			
Классификация борьбы самбо				2						2			
Итого				32						32			
VI семестр													
Бросок – определение, составляющая				2						2			
Атакующие действия. Комбинации				2						2			
Защита и контрприемы				2						2			
Подготовительный период (соревнований)				2						2			
Соревновательный период				2						2			
Восстановительный период (соревнований)				2						2			
Методы и средства восстановления				2						2			
Планирование				2						2			
Вредные привычки- враги здоровья (курение)				2						2			
Вредные привычки – враги здоровья (алкоголь)				2						2			
Вредные привычки – враги здоровья (наркотики)				2						2			
Гигиена				2						2			
Спортивные травмы				2						2			
Спортсмен как образец поведения в жизни				2						2			
Сдача зачетных нормативов				2						2			
Сдача зачетных нормативов				2						2			
Итого в VI семестре				32						32			
Итого				328						328			

При реализации дисциплины (модуля) организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется:

- непосредственно в университете (филиале);
- в структурном подразделении университета (филиала), предназначенном для проведения практической подготовки.

6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

Для обеспечения реализации программы дисциплины (модуля) разработаны:

- методические материалы к практическим (семинарским) занятиям;
- методические материалы по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические материалы по организации изучения дисциплины (модуля) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по освоению программы дисциплины (модуля);
- методическое обеспечение инновационных форм учебных занятий и проч.

Методические материалы по дисциплине (модулю) и образовательной программе в целом представлены на официальном сайте образовательной организации (раздел «Сведения об образовательной организации» – Образование – Образовательные программы).

7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю)

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы по дисциплине (модулю) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения (знания, умения, навыки) и сформированные (формируемые) компетенции.

Эти фонды включают теоретические вопросы, типовые практические задания, контрольные работы, домашние работы, тесты и иные оценочные материалы, используемые при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении к рабочей программе.

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются оценочными материалами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

8 Ресурсное обеспечение

• Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература

1. Иванков, Ч. Т. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков [и др.] ; под науч. ред. Ф. А. Керимова. - 2018. - 136 с. - ISBN 978-5-4263-0576-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020524> (дата обращения: 05.05.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Биомеханика единоборств : учебно-методическое пособие / Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 188 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163489> (дата обращения: 05.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература

1. Отечественные и зарубежные виды единоборств : учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2017. — 172 с. — ISBN 978-5-906987-01-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164522> (дата обращения: 05.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Олимпийская энциклопедия : в 5 томах / сост. В. Ф. Свиньин, Е. Н. Булгакова. — Новосибирск : Свиньин и сыновья, 2010. — Том 3. Спортивные игры. — 188 с. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241971> (дата обращения: 05.05.2022). — ISBN 978-5-98502-084-7. — Текст : электронный. — Режим доступа: по подписке.

• Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ЭБС «Znaniy.com»: <http://znaniy.com/>
2. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>
5. Научная электронная библиотека (РУНЭБ) «eLIBRARY.RU»: <http://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): <http://нэб.рф/>
7. Базы данных российских журналов компании «East View»: <https://dlib.eastview.com/>

Научные поисковые системы

1. Google Scholar - поисковая система по научной литературе. Включает статьи крупных научных издательств, архивы препринтов, публикации на сайтах университетов, научных обществ и других научных организаций. <https://scholar.google.ru/>
2. WorldWideScience.org - глобальная научная поисковая система, которая осуществляет поиск информации по национальным и международным научным базам данных и порталам. <http://worldwidescience.org/>
3. SciGuide - навигатор по зарубежным научным электронным ресурсам открытого доступа. <http://www.prometeus.nsc.ru/sciguide/page0601.ssi>

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

1. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>

- **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая программное обеспечение, информационные справочные системы (при необходимости)**

Проведение лекционных занятий предполагает использование комплектов слайдов и программных презентаций по рассматриваемым темам.

Проведение практических занятий по дисциплине предполагается использование специализированных аудиторий, оснащенных персональными компьютерами, объединенными в локальную сеть и имеющих доступ к ресурсам глобальной сети Интернет.

Для выполнения заданий самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются литературой, а также в определенном порядке могут получать доступ к информационным ресурсам Интернета.

Дисциплина обеспечена необходимым программным обеспечением, которое находится в свободном доступе (программы Open office, свободная лицензия, код доступа не требуется).

В филиале «Протвино» государственного университета «Дубна» созданы условия для обучения людей с ограниченными возможностями: использование специальных образовательных программ и методов обучения, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающим обучающимся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания организации.

Имеется универсальное средство для подъема и перемещения инвалидных колясок – пандус-платформа складной.

Компьютерные классы оборудованы столами для инвалидов с ДЦП, также здесь оборудованы рабочие места для лиц с ОВЗ: установлены специальный программно-технологический комплекс позволяющий работать на них студентам с нарушением опорно-двигательного аппарата, слабовидящим и слабослышащим. Имеются гарнитуры компактные, беспроводная клавиатура с большими кнопками, беспроводной компьютерный джойстик с двумя выносными кнопками, беспроводной ресивер, беспроводная выносная большая кнопка, портативное устройство для чтения печатных материалов.

Специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, в том числе в формате печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) имеются в ЭБС, на которые подписан филиал.

Наличие на сайте справочной информации о расписании учебных занятий в адаптированной форме доступной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, являющихся слепыми или слабовидящими.

- **Описание материально-технической базы**

Спортивный зал

Компьютерный класс (15 ПК) (оборудование в собственности)

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использовать специализированное программное и материально-техническое обеспечение:

- обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата при необходимости могут использовать адаптивные технические средства: специально оборудованные джойстики, увеличенные выносные кнопки, клавиатуры с большими клавишами.

- обучающиеся с ограничениями по зрению могут прослушать доступный аудиоматериал или прочитать тексты, увеличив шрифт на экране монитора компьютера. Рекомендуется использовать экранную лупу и другие визуальные вспомогательные средства, чтобы изменить шрифт текста, межстрочный интервал, синхронизацию с речью и т.д., программы экранного доступа (скринридеры для прочтения текстовой информации через синтезированную речь) и/или включить функцию «экранного диктора» на персональном компьютере с операционной системой Windows 7, 8, 10.
- обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться компьютерной аудиогарнитурой при прослушивании необходимой информации и портативной индукционной системой серии «ИСТОК».

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами (образовательная программа, учебные пособия и др.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Фонды оценочных средств

В результате освоения дисциплины «Элементы единоборств» программы бакалавров по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» с учетом направленности бакалаврской программы – «Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем» выпускник должен обладать следующими компетенциями:

Универсальные компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

Компетенция УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (код и наименование)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ШКАЛА оценивания				
	1	2	3	4	5
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Отсутстви е знаний	Демонстр ирует частичное знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноце нной социальн ой и	Демонстр ирует удовлетво рительное знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноце нной социальн	Демонстр ирует достаточн о устойчиво е знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноцен ной	Демонстр ирует устойчиво е знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноце нной социальн ой и

Знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности		профессиональной деятельности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Допускает множественные грубые ошибки.	ой и профессиональной деятельности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Допускает достаточные серьезные ошибки	социальной и профессиональной деятельности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Допускает отдельные негрубые ошибки.	профессиональной деятельности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Не допускает ошибок.
Умеет самостоятельно производить разминку Умеет составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Отсутствие умений и навыков	Демонстрирует частичное умение самостоятельно производить разминку, составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	Демонстрирует удовлетворительное умение самостоятельно производить разминку, составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья	Демонстрирует достаточное умение самостоятельно производить разминку, составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья	Демонстрирует устойчивое умение самостоятельно производить разминку, составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физическое

		физическ ого самосове ршенств ования, ценноста ми физическ ой культур ы личности для успешно й социальн о- культурн ой и професс ионально й деятельн ости Допускае т множеств енные грубые ошибки.	, физическ ого самосове ршенств ования, ценноста ми физическ ой культур ы личности для успешно й социальн о- культурн ой и професс ионально й деятельн ости Допускае т достаточн о серьезные ошибки.	физическ ого самосове ршенство вания, ценноста ми физическ ой культуры личности для успешно й социальн о- культурн ой и професси ональной деятельн ости Допускает отдельные негрубые ошибки.	ого самосове ршенств ования, ценноста ми физическ ой культуры личности для успешно й социальн о- культурн ой и професси ональной деятельн ости Не допускает ошибок.
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Отсутстви е знаний	Демонстр ирует частичное знание влияния оздоровит ельных систем физическ ого воспитани я на укреплени е здоровья, профиллак тику професси ональных заболеван ий и вредных привычек, знание социальн о- гуманитар ную роль физическ	Демонстр ирует удовлетво рительное влияния оздоровит ельных систем физическ ого воспитани я на укреплени е здоровья, профиллак тику професси ональных заболеван ий и вредных привычек, знание социальн о- гуманита рную роль	Демонстр ирует достаточн о устойчиво е влияния оздоровит ельных систем физическо го воспитани я на укреплени е здоровья, профиллак тику профессио нальных заболеван ий и вредных привычек, знание социально - гуманитар ную роль	Демонстр ирует устойчиво е влияния оздоровит ельных систем физическо го воспитани я на укреплени е здоровья, профиллак тику професси ональных заболеван ий и вредных привычек, знание социально - гуманитар ную роль физическо й
Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности					

		ой культуры и спорта в развитии личности Допускает множественные грубые ошибки.	физической культуры и спорта в развитии личности Допускает достаточные серьезные ошибки	физической культуры и спорта в развитии личности Допускает отдельные негрубые ошибки.	культуры и спорта в развитии личности Не допускает ошибок.
Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни Умеет использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Отсутствие умения	Не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и не умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	Демонстрирует удовлетворительный уровень умения организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	Демонстрирует хороший уровень умения организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	Демонстрирует высокий уровень умения организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

		физическ ой культуро й Допускае т множеств енные грубые ошибки.	чество в коллекти вных формах занятий физическ ой культуро й Допускае т достаточн о серьезные ошибки.	формах занятий физическ ой культуро й Допускает отдельные негрубые ошибки.	формах занятий физическ ой культуро й Не допускает ошибок.
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутстви е знания	Не знает роль физическ ой культур ы и принцип ы здоровог о образа жизни, правила и способы планиров ания индивид уальных занятий различно й целевой направле нности Допускае т множеств енные грубые ошибки.	Демонстр ирует удовлетво рительны й уровень знания роли физическ ой культур ы и принцип ы здоровог о образа жизни, правила и способы планиро вания индивид уальных занятий различно й целевой направле нности Допускае т достаточн о серьезные ошибки.	Демонстр ирует хороший уровень знания роли физическ ой культуры и принцип ы здоровог о образа жизни, правила и способы планиров ания индивиду альных занятий различно й целевой направле нности Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстр ирует высокий уровень знания роли физическ ой культуры и принцип ы здоровог о образа жизни, правила и способы планиров ания индивид уальных занятий различно й целевой направле нности Не допускает ошибок.
Знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности					

Умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние Умет определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям Умеет оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе Умеет оказывать первую помощь при травмах	Отсутствие умения	Не умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе, оказывать первую помощь при травмах Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует удовлетворительный уровень умения оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе, оказывать первую помощь при травмах Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует хороший уровень умения оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе, оказывать первую помощь при травмах Не допускает ошибок.	Демонстрирует высокий уровень умения оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе, оказывать первую помощь при травмах
--	--------------------------	--	---	--	--

Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма Владеет методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях	Отсутстви е навыков	Не владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает достаточное количество серьезных ошибки.	Хорошо владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободный и уверенный уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Не допускает ошибок.
---	------------------------	--	---	--	--

Балльно-рейтинговая система дает возможность оценивать в баллах, набранных студентами на основе учета выполнения различных видов учебной нагрузки приобретаемые в ходе изучения дисциплины знания, умения, навыки. При этом осуществляется разделение учебной дисциплины на отдельные логически завершенные блоки (модули) и проведение по ним в соответствии с графиком контрольных мероприятий. Итоговой формой контроля освоения данной дисциплины является зачет. Максимальное количество баллов, которые студент может набрать за семестр – 100 баллов.

1. От 0 до 80 баллов – посещение практических занятий;
2. От 0 до 20 баллов – степень и качество выполнения упражнений.

Методические указания к практическим занятиям

Основные направления практических занятий:

1. Место физкультуры в жизни человека
2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
3. Физическая подготовка, развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
4. Физкультура и спорт как отрасль народного хозяйства страны
5. Влияние спорта на здоровье человека
6. Спорт как социальное явление
7. История борьбы самбо
8. Изучение основ единоборств
9. История физкультуры и спорта. Общие правила физической подготовки
10. Основные приемы разминки
11. Врачебный контроль. Самоконтроль
12. Классификация борьбы самбо
13. Правила проведения соревнований. Судейская практика

График выполнения практических заданий студентами (1 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (2 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (3 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (4 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (5 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (6 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

Список вопросов к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Основные понятия и термины.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
4. Физическая подготовка, развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
5. Физкультура и спорт как отрасль народного хозяйства страны
6. История физкультуры и спорта. Общие правила физической подготовки
7. Влияние спорта на здоровье человека
8. Спорт как социальное явление
9. История борьбы самбо
10. Основ единоборств
11. Классификация борьбы самбо
12. Основные приемы борьбы
13. Врачебный контроль. Самоконтроль. Методы и средства восстановления
14. Подготовительный, соревновательный и восстановительный периоды в жизни спортсмена
15. Правила проведения соревнований. Судейская практика

- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с «Положением балльно-рейтинговой системе оценки и текущем контроле успеваемости студентов», а также «Положением о промежуточной аттестации» университета «Дубна».