

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

Филиал «Протвино»  
Кафедра «Общеобразовательные дисциплины»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

*[Handwritten signature]*

/Евсиков А.А./  
Фамилия И.О.

подпись

30 » 06 2022 г.

## Рабочая программа дисциплины

Элементы единокорств

*наименование дисциплины (модуля)*

Направление подготовки

03.03.02 Физика

*код, наименование*

Уровень высшего образования

бакалавриат

*бакалавриат, магистратура, специалитет*

Направленность (профиль) образовательной программы

«Медицинская физика»

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  
03.03.02 «Физика»

*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

Программа рассмотрена на заседании кафедры

«Общеобразовательных дисциплин»

*(название кафедры)*

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

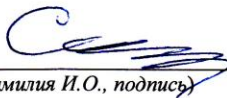
Заведующий кафедрой профессор Сытин А.Н.  
*(Фамилия И.О., подпись)*



СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой

*(Фамилия И.О., подпись)*



«29» 06 2022г.

Эксперт (рецензент):

*(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, место работы, должность; если текст рецензии не прикладывается –  
подпись эксперта (рецензента), заверенная по месту работы)*

## Оглавление

1 Место дисциплины в структуре ОПОП.....	4
2 Место дисциплины в структуре ОПОП.....	4
3 Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	5
4 Объем дисциплины.....	6
5. Содержание дисциплины .....	7
6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине .....	13
7 Фонды оценочных средств по дисциплине .....	13
8 Ресурсное обеспечение.....	14
Приложение к рабочей программе	17

## **1 Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Элементы единоборств» имеет целью сформировать у обучающихся УК-7 компетенцию в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 03.03.02 «Физика» с учетом направленности бакалаврской программы – «Медицинская физика».

Курс «Элементы единоборств» способствует развитию 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 жизни и профессиональной деятельности.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**: изучаются основы физической культуры и здорового образа жизни человека; формируются знания об истории развития физической культуры и спорта; 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.08.04 «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») и курсе «Физическая культура и спорт» высшей школы, являясь органичным его дополнением. 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

Формируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Знает методы выбора здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>
		<p>Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>
		<p>Владеет навыками выбора здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p>
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знает способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
		<p>Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
		<p>Владеет навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знает способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
		<p>Умеет соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в</p>

		различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		Владеет навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**4. Объем дисциплины (модуля) составляет всего академических часов:**

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).

## 5 Содержание дисциплины

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 <sup>1</sup>								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.
<b>I семестр</b>												
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				4					4			

Разминка. Изучение упражнений борца: забегание на борцовском мосту													
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			
<b>Итого</b>				<b>66</b>						<b>66</b>			
<b>II семестр</b>													
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			
<b>Итого</b>				66						66			
<b>III семестр</b>													
История борьбы самбо. Изучение строевых упражнений				4						4			
История физкультуры и спорта. Изучение строевых упражнений				4						4			
Олимпийские игры древности. Разминка. Акробатика. Изучение кувырка вперед				4						4			
Олимпийские игры древности. Разминка. Акробатика. Изучение кувырка 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 спину				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			
<b>Итого</b>				66						66			
<b>IV семестр</b>													
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			
<b>Итого</b>				<b>66</b>						<b>66</b>			
<b>V семестр</b>													
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			
<b>Итого</b>				<b>32</b>						<b>32</b>			
<b>VI семестр</b>													
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				<b>32</b>						<b>32</b>			
<b>Итого</b>				<b>328</b>						<b>328</b>			

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://znanium.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.пф/>
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 03.03.02 «Физика» с учетом направленности бакалаврской программы – «Медицинская физика» выпускник должен обладать следующими компетенциями:

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

#### Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (код и наименование)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по практике ШКАЛА оценивания				
	1	2	3	4	5
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Отсутствие знания	Демонстрирует частичное знание методов выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое знание методов выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое знание методов выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное знание методов выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение выбирать здоровьесберегающие технологии для	Демонстрирует достаточно устойчивое умение выбирать здоровьесберегающие технологии для	Демонстрирует устойчивое умение выбирать здоровьесберегающие технологии для	Демонстрирует свободное и уверенное умение выбирать здоровьесберегающие технологии для



		поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень владения навыками выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения навыками выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение навыками выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Отсутствие знания	Демонстрирует частичное знание способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое знание способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое знание способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное знание способы планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает достаточно	Демонстрирует хороший уровень владения навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Допускает отдельные негрубые	Демонстрирует высокий уровень владения навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение навыками планирования свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Не допускает ошибок.

		серьезные ошибки.	ошибки.		
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие знания	Демонстрирует частичное знание способов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое знание способов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое знание способов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное знание способов соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает достаточно серьезные	Демонстрирует хороший уровень владения навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.

		ошибки.			
--	--	---------	--	--	--

При балльно-рейтинговой системе все знания, умения и навыки, приобретаемые студентами в результате изучения дисциплины, оцениваются в баллах.

Оценка качества работы в рейтинговой системе является накопительной и используется для оценивания системной работы студентов в течение всего периода обучения.

По итогам работы в семестре студент может получить максимально **100** баллов. Итоговой формой контроля в семестре является зачёт. студент может набрать за семестр – 100 баллов.

1. От 0 до 51 баллов – посещаемость:
  - От 0 до 51 баллов – посещение практических занятий (0 – непосещение; 3 – присутствие на занятии).
2. От 0 до 32 баллов – работа на практических занятиях:
  - 0 – отсутствие работы на практических занятиях;
  - От 1 до 4 – степень и качество выполнения заданий;
3. От 0 до 17 баллов – подготовка и выполнение заданий на зачете.

По результатам работы в семестре студент может получить автоматическую оценку «зачет», набрав соответствующее количество баллов. При этом зачет может не сдаваться. Если студент не набрал минимального количества баллов (70 баллов) в течение семестра, то он в обязательном порядке сдаёт зачет. Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе выполнения практических и самостоятельных работ в соответствии с ниже приведенным графиком.

#### 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

### 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

#### 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

### Тесты физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах
------	-----------------

	5	4	3	2	1
Тест на скорость, силу и выносливость	<i>Мужчины</i>				
Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (число раз)	13	10	9	7	5
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	15	13	7	6	3
	<i>Женщины</i>				
Бег 100 м (с)	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин)	50	47	40	34	30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	20	16	11	8	5
Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.30	11.15	11.50	12.10

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	<i>Мужчины</i>				
Бег 30 м (с)	4.4	4.6	4.8	5.0	5.1
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Прыжки и длину с места (см)	250	240	230	220	215
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	11	10	9	8	7
Поднимание на висе ног до касания перекладины (число раз)	10	7	5	3	2
	<i>Женщины</i>				
Бег 30 м (с)	4.9	5.0	5.2	5.4	5.6
Бег 2000 м (мин, с)	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
Прыжки и длину с места (см)	190	180	170	160	150
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладин на высоте 90 см) (число раз)	20	16	10	6	4

Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	7	6	5	4	3
--	---	---	---	---	---