

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы _____ **А.Х. Журтов**
« ____ » _____ **2022 г.**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИПП и ФСО
_____ **О.И. Михайленко**
« ____ » _____ **2022 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЕДИНОБОРСТВА»

(код и наименование дисциплины)

Направление подготовки

01.03.01 - Математика

(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки

Дифференциальные уравнения, динамические системы и оптимальное управление

(наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Нальчик 2022

Рабочая программа дисциплины «Единоборства» /сост. Караев А.Ш., Жероков З.А.
- Нальчик: КБГУ, 2022. - 34 с.

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 01.03.01 Математика (профиль подготовки «Дифференциальные уравнения, динамические системы и оптимальное уравнение» в 1-6 семестрах, 1-3 курсах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.01 – Математика (уровень бакалавриата) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 10 января 2018 г. №8 (Зарегистрировано в Минюсте России 06 февраля 2018 г. № 49941).

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	3
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	3
4. Содержание и структура дисциплины	5
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	16
6. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, и (или) опыта деятельности	22
7. Учебно-методическое обучение дисциплины.....	23
7.1. Нормативно-законодательные акты.....	23
7.2. Основная литература	23
7.3. Дополнительная литература	24
7.4. Периодические издания.....	24
7.5. Интернет-ресурсы	24
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	28
8.1. Требования к материально-техническому обеспечению.....	28
8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	29
Лист изменений (дополнений) в рабочей программе.....	31
Приложение 1.....	32

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, а также использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Единоборства» является компонентом образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Реализация примерной учебной программы осуществляется на 1- 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей универсальной компетенции (УК) в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

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

Индикаторы достижимости компетенции УК-7:

УК-7.1. Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

Уметь:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, упражнения ката из каратэ шотокан;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.
- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть:

- способность и готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, саморегулированию, самоорганизации, самоконтролю, к расширению границ своих профессионально – практических познаний; умением использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;
- способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании, стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства.
- приобретенными знаниями умениями и навыками в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1. Содержание элективных дисциплин по физической культуре «Единоборства»

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Подготовка к ГТО.	Бег 100 м (с); Бег 3 км (м), 2 км (ж); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Прыжок в длину с разбега; Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж); Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж).	УК-7	Т
2	Специальная физическая подготовка по «Каратэ»	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Ката», Йога, Суставная гимнастика. Тестовые задания: - Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин. - Подъем ног вверх на 90 ⁰ из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. - Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	УК-7	Т

		<ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз) - Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.). 		
3	Техническая подготовка по каратэ.	Изучение техники каратэ.	УК-7	Т
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	<p>Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;</p> <p>Развитие координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе;</p> <p>Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к занятиям каратэ, целеустремленности, инициативности);</p> <p>Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений ката, противостоять неблагоприятным воздействиям</p>	УК-7	ПЗ
5	Воспитание культуры здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> – Обучение техники ката, и ката-бункай; – 5 хияней ката; – Травмы и меры профилактики; – Значение регулярных физических нагрузок; – Значение дыхательных упражнений; – Рациональное питание: основные 	УК-7	ДЗ Р

	компоненты, режим питания; – Водный баланс в режиме тренировок; – Здоровый образ жизни; – Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь. – Негативное воздействие наркотиков. – Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.		
--	---	--	--

Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 400 часов.

Таблица 2. Структура элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Единоборства»

Виды работы	Трудоёмкость, часы						Всего, часы
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	
Общая трудоемкость (в часах)	68	68	68	68	68	60	400
Контактная работа (в часах):	34	36	34	34	34	30	202
Лекции (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)	34	36	34	68	68	30	344
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа:	34	32	34	34	34	30	198
Самостоятельное изучение разделов	34	23	34	25	34	21	
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	-	9	-	9	-	9	27
Вид промежуточной аттестации	-	зачет	-	зачет	-	зачет	зачет

Таблица 3. Лекционные занятия (не предусмотрено программой)

Таблица 4. Практические занятия

№ п/п	Тема
	1 курс 1 семестр
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.

2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
4	Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
6	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - наклон вперед из положения стоя (см.).
7	Знакомство с различными видами Каратэ. спорта. Техника безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю краткий курс об истории возникновения и развития каратэ. Обучение техники измерения ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Ката
8	Обучение технике ударов. Обучение базовой технике каратэ. Запрещенные упражнения на занятиях по каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
9	Совершенствование базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
10	Обучение базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
11	Совершенствование базовой техники каратэ, Развитие физических качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
12	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
13	Обучение технике ударов. Обучение базовой технике каратэ. Запрещенные упражнения на занятиях по каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.
14-16	Совершенствование базовой технике каратэ. Развитие физических качеств упражнениями ката.

17	<p>Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - сгибание и разгибание рук в упоре с колен.
1 курс 2 семестр	
1-2	Обучение базовой технике каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката. Упражнения «Ката».
3	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями ката.
4-5	Обучение базовой технике каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
6	Совершенствование базовой техники каратэ Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
7-10	Совершенствование изученной базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями ката. Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
11	<p>Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - «планка» 1 мин.
12	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
13-15	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения - Ката. Развитие гибкости по системе йога.
16	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого удара и блоков. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката».
17-19	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения - Ката. Развитие гибкости по системе йога.
20	<p>Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
21-24	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.</p>
25-27	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие общей выносливости.</p>
28-29	<p>Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.</p> <p>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.</p>

30-32	Совершенствование техники на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
33-34	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Развитие физических качеств: общей выносливости.
35	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).
36	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
	2 курс 3 семестр
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить техники высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Соединение всех фаз бега. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой

	перекладине (число раз) (ж. Развитие гибкости суставов ног.
9	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Повторение техники безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю. Вводное тестирование функциональной подготовленности (каратиста), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники ударов измерения ЧСС на занятии.
13-14	Изучение основ каратэ Запрещенные удары на занятиях по каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
15-16	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения – Ката.
17-18	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
19-20	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
21	Развитие координации при помощи ката с использованием базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога
22	Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
24	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
25	Развитие координации при помощи ката с использованием базовой техники ката.
26	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - ката.
27	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
28	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.

29	Развитие координации при помощи ката с использованием базовой техники каратэ. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
30	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательная гимнастика - Ката.
31	Тренировка с использованием ката-бункай в быстром темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом ката.
32	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - ката.
33	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
34	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;
	2 курс 4 семестр
1	Ознакомление с стилями каратэ шотокан и годзюрю. Обучение технике ударов и блоков. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Упражнения на развитие гибкости.
2	Совершенствование техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
3	Применение ката-бункай с целью укрепления мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
4	Обучение базовой технике каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
5	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
6	Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения ката. Развитие гибкости по системе йога.
7	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
8	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
9	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого удара и блока. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
10	Применение ката-бункай с целью укрепления мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения - ката. Развитие гибкости по системе йога.
11	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
12-15	Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес-аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.

16-17	Развитие координации с использованием ката-бункай. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
18	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
19-21	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
22	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
23-25	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
25-27	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Развитие физических качеств: общей выносливости. Развитие гибкости.
28-30	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
31-32	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
33	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).
34	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
	3 курс 5 семестр
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2-4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Сгибание и разгибание рук поре лежа на полу (кол раз). Развитие гибкости суставов ног.
5-7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: Развитие скоростно-силовых качеств средствами

	спортивных и подвижных игр. Развитие общей выносливости.
8-10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Совершенствование гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Повторение техники безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю. Повторение техники контроля ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Ката.
13	Повторение основ каратэ (запрещенные упражнения на занятиях по каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
14-15	Совершенствование базовой техники каратэ Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
16-17	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
18	Развитие координации при помощи ката-бункай. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
19	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Развитие гибкости по системе йога.
20-21	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката» . Развитие гибкости по системе йога.
22	Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.; - подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз); - наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).
23	Развитие координации при помощи ката-бункай с использованием базовой техники каратэ.
24	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
25-26	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
27-28	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Развитие гибкости по системе йога.
29	Развитие координации при помощи ката-бункай с использованием базовой техники каратэ. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.

30	Тренировка с использованием ката-бункай в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
31-32	Совершенствование базовой техники каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
33	Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Ката.
34	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин; - подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.; - отжимание (кол. раз.)
3 курс 6 семестр	
1	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «ката». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.
2	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
3-4	Совершенствование базовой техники каратэ в быстром темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого удара и блока. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения.
5	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.
6	Тренировка с использованием ката-бункай в быстром темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.
7	Развитие силовых качеств упражнениями «Ката-бункай». Дыхательные упражнения. Развитие гибкости по системе йога.
8-9	Совершенствование базовой техники и каратэ. Развитие силовых качеств упражнениями «Ката». Дыхательные упражнения .
10	Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта: - полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.; - отжимания (кол. раз); - подъем ног на 90° из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.
12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости и гибкости.
14-15	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж). Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
16	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).

17	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
----	---

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация*.

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорта «Каратэ». Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Таблица 7 Текущий контроль успеваемости по специально-физической подготовке «Единоборства»

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 32	35-38	40-45	48-50	более 55
2	Подъем ног на 90 ⁰ из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 30	35-38	40-45	48-50	более 55
3	Наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).	0	+ 6-8	+ 8-10	+ 10-15	более + 15
4	Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	32	35-40	45-48	50-55	более 58
5	Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 30	35-40	45-48	50-55	более 58
6	Сгибание и разгибание рук с упора на полу (кол. раз)	33	35	37	39	более 10
7	Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	50-60	60-80	70-80	80-90	90-100
8	Подъем ног вверх на 90 ⁰ из положения	40-55	55-65	65-75	75-85	85-100

	лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.					
9	Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	27	30	32	35	40
10	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)	26	28	30	32	35
11	Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	0	+5	+8	+12	+15
12	Прыжки на скакалке (За 1 мин.)	100	110	120	130	135

5.1.1. Вопросы по темам дисциплины. (контролируемая компетенция УК-7)

1. Традиционное каратэ шотокан, ката, ката-бункай;
2. Традиционные ката Японии;
3. Травмы и меры профилактики;
4. Значение регулярных физических нагрузок;
5. Значение дыхательных упражнений ката;
6. Рациональное питание: основные компоненты, режим питания;
7. Водный баланс в режиме тренировок;
8. Здоровый образ жизни;
9. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.
10. Негативное воздействие наркотиков.
11. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (не предусмотрено программой)

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (не предусмотрено программой)

5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой).

5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой).

5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится **три таких контрольных мероприятия по графику.**

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Перечень рейтинговых контрольных нормативов (тестов) для оценки физической подготовленности студентов по физической культуре и спорту в системе текущего и рубежного контроля (контролируемые компетенции УК-7).

Таблица 8 Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО. (контролируемая компетенция УК-7)

№	Характеристика направленности тестов	Муж. / Жен	Оценка в баллах									
			1 курс (16-17 лет)					2-3 курс (18-24 лет)				
1.	Бег 100 м (с)		(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)	(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)
		М	15,0	14,9	14,6	14,3	13,8	15,8	15,4	15,1	14,8	13,5
		Ж	18,4	18,2	18	17,6	16,3	18,0	17,8	17,5	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	М	10,0	9,40	9,20	8,50	7,50	-	-	-	-	-
		Ж	12,3	12,10	11,50	11,20	9,50	12,10	11,50	11,35	11,15	10,30
3.	Бег 3 км (мин, сек)	М	16,0	15,3	15,10	14,40	13,10	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30
		Ж	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	160	180	200	210	230	190	200	215	230	240
		Ж	140	150	160	170	185	150	160	170	180	195
5	Прыжок в длину с разбега (см)	М	320	340	360	380	440	320	340	380	390	430
		Ж	290	300	310	320	360	230	250	270	290	320
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	М	4	6	8	10	13	5	7	9	10	13
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	Ж	5	9	11	13	19	6	8	10	15	20
7	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	Ж	3	5	7	9	16	5	8	10	12	14
8	Наклон вперед из положения стоя с	М	0	+4	+6	+8	+13	+0	+3	+6	+7	+13

	прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ж	+3	+7	+9	+10	+16	+4	+6	+8	+11	+16
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	М	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-
		Ж	5	10	20	30	40	26	30	34	40	47
10	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	М	20	22	27	32	38	10	12	14	17	21
11	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Ж	7	10	13	17	21	8	10	33	35	37

6. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, и (или) опыта деятельности

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам направления.

Критерием оценки уровня сформированности компетенции в рамках учебной дисциплины элективные дисциплины «Единоборства» является зачет. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих (см. приложение 1).

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: __нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Уметь: __планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеть: здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	УК-7.1. Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Оценочные материалы для текущего контроля. (раздел 5.1.) Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.2.)
	Знать: основы применения здоровьесберегающих технологий Уметь: организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма Владеть: рациональными	УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Оценочные материалы для текущего контроля. (раздел 5.1.) Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.2.)

	средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой		
	<p>Знать: основы организации здорового образа жизни</p> <p>Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.3</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>Оценочные материалы для текущего контроля. (раздел 5.1.)</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.2.)</p>

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

7. Учебно-методическое обучение дисциплины

7.1. Нормативно-законодательные акты

1. Приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 N8 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.01 Математика (Зарегистрировано в Минюсте России 6.02.2018 N49941) – Режим доступа: URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/010301_B_3_15062021.pdf
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

7.2. Основная литература

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, Ч. Ч. Иванков [и др.]. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 136 с. — ISBN 978-5-4263-0576-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79033.html>
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>

3. 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>

7.3. Дополнительная литература

1. Шепетюк, Н. М. Организационные и методические основы видов единоборств среди девушек в вузе : учебно-методическое пособие / Н. М. Шепетюк. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012. — 52 с. — ISBN 978-601-247-621-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/58719.html>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2015 г. №1225 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 29 с. — ISBN 978-5-4487-0560-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87540.html>
3. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке : учебное пособие / В. С. Гарник - Москва : Издательство МИСИ - МГСУ, 2017. - 177 с. - ISBN 978-5-7264-1673-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416731.html>
4. Валентик, В. Г. Восточное боевое единоборство - спортивная дисциплина "КОБУДО" : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик, Т. К. Ким, Г. А. Кузьменко, А. Н. Кузнецов, О. А. Кузнецова. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - ISBN 978-5-7042-2395-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223955.html>

7.4. Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

7.5. Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>
3. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>
4. <http://aibolita.ru/kostno-myshechnaya-sistema/465-formirovanie-pravilnoy-osanki-glavnye-pravila.html>
5. <https://www.passion.ru/style/uroki-stilya/tipy-zhenskoy-figury-75650.htm?full>
6. <https://azbyka.ru/zdorovie/skolioz-prichiny-lechenie-i-profilaktika>
7. <http://yzdorov.ru/zdorovoe-telo/znachenie-fizicheskikh-uprazhnenij-dlya-zdorovya-cheloveka/>
8. <http://www.inmoment.ru/beauty/cellulite/breath-correct1.html>
9. http://www.nedug.ru/library/диета_и_здоровое_питание/Основные-условия-рационального-питания-режима#.WawLpvNSCUk
10. <http://www.inflora.ru/fitness/fitness184.html>
11. <http://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyy-obraz-zhizni/>
12. <http://www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privychki.html>

13. <http://www.lo-sinyavino.ru/mo/gy/ydyjx>
14. <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/42.php>
15. Полнотекстовая база данных ScienceDirect: URL: <http://www.sciencedirect.com>.
16. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>

При изучении дисциплины, обучающиеся обеспечены доступом (удаленный доступ) к ресурсам:

– **общие информационные, справочные и поисковые:**

1. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>

– **к современным профессиональным базам данных:**

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
1.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ»	Полный доступ
2.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2022 от 19.07.2022 г. Активен до 31.07.2023г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ

3.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	http://www.studmedlib.ru http://www.medcollegeib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №310СЛ/08-2021 От 30.09.2021 г. Активен до 30.09.2022г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	http://www.studmedlib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №701КС/02-2022 от 13.04.2022 г. Активен до 19.04.2022г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://e.lanbook.com/	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №6ЕП/223 от 15.02.2022 г. Активен до 28.02.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	https://нэб.рф	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/16 66-п от 10.09.2020г. Сроком на 5 лет	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ

7.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	http://iprbookshop.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Договор №9200/22П от 08.04.2022 г. Активен до 02.04.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://www.biblio-online.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №192/ЕП-223 От 29.10.2021 г. Активен до 31.10.2022 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	http://polpred.com	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	http://www.prilib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. бессрочный	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115,214)

7.6. Методические указания к практическим (семинарским) занятиям

Занятия по единоборствам проводятся в специализированном спортивном зале. Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета позвоночника, формированию у студентов правильной техники при изучении единоборств. Упражнения на протяжении всей партерной части выполняются, как правило, методом «нон-стоп», то есть без интервалов отдыха, что значительно повышает плотность занятия. В случае поточно-серийного метода пауза между сериями заполняется катами. Первое условие подготовленности мышц для занятий единоборствами - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются сидя и лежа. Необходимо следить за спокойным дыханием и

расслабленной позой. Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону ; шаг ноги врозь - вместе ; приставной шаг и др.

На занятии необходимо использовать сочетание статических и динамических упражнений, а также дыхательных упражнений с релаксацией, катами и средствами психоэмоциональной регуляции.

Упражнения ката имеют самостоятельное значение при решении конкретной двигательной задачи, а также играют вспомогательную роль как связывающие элементы в двигательной технике, специально подготовительные или разминочные упражнения, для активного переключения с одного вида упражнения на другой. Таким образом, отдельные ката, классические элементы и их комбинация должны служить эффективным оздоровительно-развивающим средством .

В качестве базовых средств развития психологической подготовки используются:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- формирование умений: регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Реализация рабочей программы по элективным дисциплинам ФК и С требует следующее материально-техническое обеспечение:

- ✓ стадион (110х90м);
- ✓ спортивный зал;
- ✓ скакалки;
- ✓ Боксёрские груши – 2 штуки;
- ✓ Боксёрские лапы-2пары.

При проведении занятий семинарского типа занятий используются:

лицензионное программное обеспечение:

- программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ);
- программное обеспечение для работы с PDF-документами. ABBYY FineReader 15 Business;
- программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12;
- офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный.

свободно распространяемые программы:

- Web Browser – Firefox;
- AcademicMarthCADLicense - математическое программное обеспечение, которое позволяет выполнять, анализировать важнейшие инженерные расчеты и обмениваться ими;
- 7zip - программ для сжатия и распаковки файлов;
- AdobeReader– программа для чтения PDF файлов;
- DjvuReader – приложения для распознавания, конспектирования и работы с Djvu файлами.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые) - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие) – звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и другие технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

ЛИСТ

изменений (дополнений) в рабочей программе

дисциплины «Единоборства» по направлению подготовки 01.03.01 Математика (уровень бакалавриата) (профиль Дифференциальные уравнения, динамические системы и оптимальное управление) на _____ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень выносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры _____

протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ / _____

подпись, расшифровка подписи, дата

Приложение 1

В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23 балла;

2 рейтинг – 23 балла;

3 рейтинг – 24 балла.

При подсчете баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача рубежных нормативов (тестирование).

Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	45	15 + 15 + 15
3	Иные формы контроля (элементы активности на занятии, реферат и т.д.)	15	5 + 5 + 5
Итого:		70	23 + 23 + 24

Текущий и рубежный контроль

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
2,4,6	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

Промежуточная аттестация (зачёт)

Семестр	Шкала оценивания	
	Незачтено (36-60)	Зачтено (61-70)
2, 4, 6	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачёте не ответил ни на один вопрос.	Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете представил полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студенту, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачёта.

«Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.