Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



А. В. Кочетков
«27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности

Профиль/направленность/специализация: Уголовно-правовая

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Юрист

год набора: 2021

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, Парамонов Андрей Валерьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности (уровень специалитета) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «31» августа 2020 г. № 1138).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности «13» сентября 2024 г. Протокол № 2

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института права и национальной безопасности, Протокол от «27» августа 2025 г. № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 23

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 24

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 25

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- оперативно-служебный
- правоохранительный
- правоприменительный
- правотворческий
- профилактический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 09 Юриспруденция (в сферах: правоохранительной деятельности; обороны и безопасности государства; публично-правовой деятельности в интересах национальной безопасности в части уголовно-правовых, гражданско-правовых, государственно-правовых, международно-правовых и военно-правовых отношений)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения																			
		Очная (семестр)										Заочная (семестр)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Общий курс физической подготовки									+	+									+	+
2	Спортивные игры			+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+		
3	Физическая культура и спорт	+	+									+	+								

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Фитнес» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности.

Дисциплина «Фитнес» изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**328**	**328**
Контактная работа	288	12
Практические (Практ. раб.)	288	12
Самостоятельная работа (СР)	40	292
Зачет	-	24

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.				Формы текущего контроля
		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	
3 семестр						
1	Лёгкая атлетика.	16	1	2	15	выполнение упражнений
2	Лыжная подготовка.	16	1	2	17	выполнение упражнений
3	Прикладная гимнастика.	16	-	2	17	выполнение упражнений; выполнение норм ГТО
4	Спортивные игры	16	-	2	17	упражнение
4 семестр						
5	Челночный бег	20	1	2	22	упражнения
6	Метание гранаты	22	-	3	22	упражнения
7	Преодоление препятствий, полосы препятствий.	22	1	3	22	упражнения
5 семестр						
8	Стойки, перемещения, удары, защита от ударов.	32	1	4	33	выполнение упражнений; Выполнение стоек, передвижений, ударов руками и ногами, связки ударов, защитные действия.
9	Броски, болевые приёмы	32	1	4	33	упражнения; упражнения
6 семестр						

10	Освобождение от захватов и обхватов.	64	2	8	66	упражнение
7 семестр						
11	Защита от нападения невооружённого правонарушителя и ответные действия.	16	2	4	14	упражнение
8 семестр						
12	Угроза холодным и огнестрельным оружием, ответные действия	8	1	-	7	упражнение
13	Учебные спарринги.	8	1	4	7	упражнения; упражнения

Тема 1. Лёгкая атлетика. (УК-7)

Практическое занятие.

Основы техники бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений, анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). Отталкивание как основная фаза. Путь движения общего центра тяжести. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Обучение технике легкоатлетических упражнений; бега на короткие, средние и длинные дистанции, технике эстафетного и барьерного бега.

Особенности техники спортивного бега при преодолении естественных и искусственных препятствий, преодоления дистанции на скорость и на выносливость. Дыхание при беге. Особенности техники спортивной ходьбы. Сходство и различия между спортивной ходьбой и бегом.

Основы техники прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении.

Задания для самостоятельной работы.

Методические рекомендации.

1 1. Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины.

2 2. Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подают команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

3 3. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

4 4. Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

5 5. Бег на дистанции 2000 -3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Основа положительного результата систематичность занятий. Занятия по легкой атлетике рекомендуется проводить не реже 2 раз в неделю.

Решение практических заданий и задач

1. Выполнение нормативов теста по физической подготовке не ниже нормативных требованийбег 100 м – мужчины, женщины;

1 2. Выполнение нормативов теста по физической подготовке не ниже нормативных требований бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины.

Тема 2. Лыжная подготовка. (УК-7)

Практическое занятие.

Основы техники передвижения на лыжах.

Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях лыжным спортом.

Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.

Изучение техники передвижения на лыжах: классические лыжные ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты на месте и в движении, преодоления неровностей.

Бег на лыжах(кросс): мужчины -10 км, женщины -5 км

Задания для самостоятельной работы.

Решение практических заданий и задач

1.Выполнение нормативов теста по физической подготовке не ниже нормативных требований Бег на лыжах на результат свободным стилем мужчины -10 км, женщины -5 км.

Тема 3. Прикладная гимнастика. (УК-7)

Практическое занятие.

Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем силой, подъем переворотом (для мужчин).

Подтягивание на перекладине высотой 90 – 110 см. (для женщин).

Поднимание ног к перекладине. Комплексно – силовые упражнения (для мужчин и женщин).

Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо.

Лазание по канату (шесту). Способы лазания по вертикальному и горизонтальному канату (шесту)

Переноска партнера. Переноска партнера: сидящего верхом на спине, на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.

Задания для самостоятельной работы.

Решение практических заданий и задач

1.Выполнение нормативов теста по физической подготовке не ниже нормативных требований поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.

2.Выполнение нормативов теста по физической подготовке не ниже нормативных требований подтягивание на перекладине.

3.Выполнение нормативов теста по физической подготовке не ниже нормативных требований сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

4.Выполнение нормативов теста по физической подготовке не ниже нормативных требований комплексно-силовое упражнение.

Тема 4. Спортивные игры (УК-7)

Практическое занятие.

1.Понятие о спортивной игре. Классификация и значение спортивной игры. Требования к организации и методике проведения спортивных игр.

2.Особенности и методика проведения спортивных игр в спортивной тренировке (волейбол, баскетбол, футбол, лыжи)

3.Меры безопасности, правила игры, основные технические элементы при игре в футбол.

4.Меры безопасности, правила игры, основные технические элементы при игре в волейбол.

5.Меры безопасности, правила игры, основные технические элементы при игре в баскетбол.

Задания для самостоятельной работы.

Решение практических заданий и задач

Проведение и судейство игр по футболу, волейболу, баскетболу.

Тема 5. Челночный бег (УК-7)

Практическое занятие.

Старт. Бег по дистанции. Повороты. Финиширование. Челночный бег 10 по 10, 4 по 20 метров.

Тема 6. Метание гранаты (УК-7)

Практическое занятие.

Техника метания гранаты из различных положений

Тема 7. Преодоление препятствий, полосы препятствий. (УК-7)

Практическое занятие.

Преодоление естественных препятствий.Способы преодоления: канав, поваленных деревьев и др.

Преодоление полосы препятствий.Прыжки с приземлением на одну, на обе ноги, наступая на препятствие. Опорные и прыжки без опоры. Перелезания через препятствия

Тема 8. Стойки, перемещения, удары, защита от ударов. (УК-7)

Практическое занятие.

Стойки: левосторонняя, правосторонняя.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Передвижения: скользящим шагом, скачками, «челноком».

Удары рукой: кулаком (прямо, сверху, сбоку, снизу, наотмашь), ребром ладони (сверху, сбоку, наотмашь), локтем (сверху, сбоку, снизу, наотмашь, назад).

Удары ногой: удары коленом (бедро, пах, туловище, голова), прямые удары - носком, пяткой (пах, голень, колено, туловище, голова), боковые удары - ребром стопы (голеностоп, голень, колено, туловище, голова), круговые удары – носком, голенью (голень, колено, бедро, туловище, голова), удары ногой назад – пяткой, ребром стопы (голень, колено, туловище, голова).

Защита от ударов: передвижением, уклонами, нырками, постановкой блоков – предплечий (вверх, наружу, внутрь, вниз), накладка стопой, подставка голени.

Тема 9. Броски, болевые приёмы (УК-7)

Практическое занятие.

Самостраховка: из основной стойки, через спину партнёра стоящего в упоре стоя на коленях, при падении на бок, через руку партнера.

Броски: захватом двух ног сзади, захватом двух ног спереди, передняя подножка, задняя подножка, подхватом, отхватом, через бедро, с захватом руки на плечо, переворотом через плечи «мельница», через голову с упором стопы в живот с различным исполнением концовки (добивание, узел локтя, удушение).

Приёмы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком), загиб руки за спину «нырком», загиб руки за спину «рывком», загиб руки за спину «замком», рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, рычаг руки через предплечье, дожим кисти.

Тема 10. Освобождение от захватов и обхватов. (УК-7)

Практическое занятие.

Освобождение от захватов: за отвороты одежды двумя (одной) рукой спереди, за две (одну) руки спереди, за шею двумя руками спереди, за туловище спереди (сзади) с обхватом и без обхвата рук, за ноги спереди, предплечьем за шею сзади, за ворот сзади.

Удержаний лежа: сверху, снизу, спереди, сзади, ногами.

Тема 11. Защита от нападения невооружённого правонарушителя и ответные действия. (УК-7)

Практическое занятие.

Ответные действия при нападении невооруженного противника. Защитные действия от ударов руками и ногами при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы).

Тема 12. Угроза холодным и огнестрельным оружием, ответные действия (УК-7)

Практическое занятие.

Ответные действия при нападении вооруженного противника. Защитные действия от ударов ножом, палкой при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы). Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы).

Тема 13. Учебные спарринги. (УК-7)

Практическое занятие.

Защитные действия от группового нападения при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы), защитные действия завершаются ударной, бросковой техникой или их комбинацией.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 1 срез по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Лёгкая атлетика.	выполнение упражнений	20	20 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние временные рамки. 10 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние временные рамки. 5 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённые временные рамки. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
2.	Лыжная подготовка.	выполнение упражнений	20	20 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние временные рамки. 10 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние временные рамки. 5 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённые временные рамки. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
3.	Прикладная гимнастика.	выполнение упражнений	20	20 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 10 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 5 баллов – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки . Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		выполнение норм ГТО(контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
4.	Спортивные игры	упражнение	20	20 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям 10 баллов - студент выполняет задание. 5 баллов – студент выполняет задание не точно, допускает грубые ошибки. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ ; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
7.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 1 срез по 30 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Челночный бег	упражнения	30	25-30 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние временные рамки. 7 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние временные рамки. 4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённые временные рамки. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
2.	Метание гранаты	упражнения	30	25-30 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние нормативные рамки. 7 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние нормативные рамки. 4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённые нормативные рамки. Если студент не укладывается в норматив или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
3.	Преодоление препятствий, полосы препятствий.	**упражнения(контрольный срез)**	30	25-30-баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние временные рамки. 7 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние временные рамки. 4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённые временные рамки. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
5.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ ; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
6.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 20 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Стойки, перемещения, удары, защита от ударов.	выполнение упражнений	25	25 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, уверенно выполняет защитные действия с переходом на контратаку. 10 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, выполняет защитные действия с небольшой погрешностью. 5 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, не уверенно, медленно выполняет приёмы по защите от ударов. Если студент не выполняет установленные требования или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение стоек, передвижений, ударов руками и ногами, связки ударов, защитные действия .(контрольный срез)	20	20 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям. 5 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям но с небольшой погрешностью. 1 балл - студент выполняет задание с не уверенно, медленно. 0 баллов если задание не выполнено
2.	Броски, болевые приёмы	упражнения	25	25 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, уверенно выполняет бросковую технику. 10 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, но не выполняет выведение из равновесия. 5 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, но не выполняет выведение из равновесия, не уверенно, медленно. Если студент не выполняет установленные требования или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		упражнения(контрольный срез)	20	15 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям. 5 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям но с небольшой погрешностью. 1 балл - студент выполняет задание не уверенно, медленно. 0 баллов если задание не выполнено.
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ ; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
5.	Итого за семестр		100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- контрольные срезы – 1 срез по 90 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Освобождение от захватов и обхватов.	**упражнение(контрольный срез)**	90	90баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, уверенно выполняет освобождение от захватов и обхватов. 7 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, но не выполняет расслабляющий удар или выведение из равновесия. 3 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, но не выполняет расслабляющий удар, выведение из равновесия, не уверенно, медленно. Если студент не выполняет установленные требования или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
2.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
3.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ ; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
4.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- контрольные срезы – 1 срез по 60 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Защита от нападения невооружённого правонарушителя и ответные действия.	**упражнение(контрольный срез)**	60	60 баллов – студент выполняет защиту согласно требованиям, быстро, уверенно. 7 баллов - студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар). 4 балла – студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар, нет контроля, смазанное сопровождение). Если студент не выполняет защитные действия или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
2.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
3.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ ; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
4.	Ответ на экзамене		30	

5.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы	20	
6.	Итого за семестр	100	

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 20 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 20 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Угроза холодным и огнестрельным оружием, ответные действия	**упражнение(контрольный срез)**	20	20 баллов – студент выполняет защиту согласно требованиям, быстро, уверенно. 7 баллов - студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар). 4 балла – студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар, нет контроля, смазанное сопровождение). Если студент не выполняет защитные действия или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
2.	Учебные спарринги.	упражнения	20	20 баллов – студент выполняет защиту согласно требованиям, быстро, уверенно. 10 баллов - студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар). 5 балла – студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар, нет контроля, смазанное сопровождение). Если студент не выполняет защитные действия или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		упражнения(контрольный срез)	20	10 баллов начисляется за выполнение всех разученных технических действий по задержанию. 5 баллов – начисляется за выполнение большинства разученных технических действий по задержанию. 1 балл – начисляется за выполнение минимума из разученных технических действий по задержанию. 0 баллов если не одно из разученных технических действий по задержанию не выполнено.
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ ; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
5.	Ответ на экзамене		30	

6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы	20	
7.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

выполнение норм ГТО

Тема 3. Прикладная гимнастика.

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Выполнение стоек, передвижений, ударов руками и ногами, связки ударов, защитные действия.

Тема 8. Стойки, перемещения, удары, защита от ударов.

Выполнение стоек, передвижений, ударов руками и ногами, связки ударов, защитные действия.

выполнение упражнений

Тема 1. Лёгкая атлетика.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки;

Тема 2. Лыжная подготовка.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки;

Тема 3. Прикладная гимнастика.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 8. Стойки, перемещения, удары, защита от ударов.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- студент ориентируется в требованиях которые предъявляются.

упражнение

Тема 4. Спортивные игры

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- точность передач, подачи по площадкам, броски в кольцо.

Тема 10. Освобождение от захватов и обхватов.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, скорость, жёсткость, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 11. Защита от нападения невооружённого правонарушителя и ответные действия.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- выполняет защитные действия при помощи любых разученных техник

Тема 12. Угроза холодным и огнестрельным оружием, ответные действия

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- выполняет защитные действия при помощи любых разученных техник

упражнения

Тема 5. Челночный бег

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 6. Метание гранаты

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённый норматив.

Тема 7. Преодоление препятствий, полосы препятствий.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 9. Броски, болевые приёмы

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- выведение из равновесия, подход, бросок, добивание, контроль руки

Выполнение разученных бросков (передняя, задняя подножка, отхват, подхват, с упором стопы в живот, захватом двух ног спереди).

Тема 13. Учебные спарринги.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;

- выполняет защитные действия при помощи любых разученных техник

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- выполняет защитные действия при помощи любых разученных техник

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

Не предусмотрено

Типовые задания для зачета (УК-7)

Перечень требований для проведения промежуточной аттестации.

2 курс, 3 семестр

Юноши.

Бег (кросс) 3 км юноши: 12,10 – отлично, 12,40 – хорошо, 13,15 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно.

Подтягивание на перекладине: 14 раз – отлично, 12 – хорошо, 10 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу - 35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Бег (кросс) 2 км девушки: 10.45 – отлично, 11.30 – хорошо, 12.05 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 38 повторений – отлично, 34 повторения – хорошо, 32 повторения – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия различными связками.

Броски: подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница».

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Тест.

1.Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка.

2. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком».

2 курс, 4 семестр

Юноши.

Бег (кросс) 3 км юноши: 12,10 – отлично, 12,40 – хорошо, 13,15 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу - 35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Бег (кросс) 2 км девушки: 10.45 – отлично, 11.30 – хорошо, 12.05 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 38 повторений – отлично, 34 повторения – хорошо, 32 повторения – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия различными связками.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница».

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов:освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади;

освобождение от захвата за ногу спереди.

Тест.

1 1.Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2.Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

3 курс, 5 семестр

Юноши.

Бег (кросс) 5 км: 23,20 – отлично, 24,35 – хорошо, 25.40 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 25.0 – отлично; 26.0 – хорошо; 27.0 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу - 40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Подтягивание на перекладине: 16 раз – отлично, 14 – хорошо, 12 – удовлетворительно.

Девушки.

Бег (кросс) 2 км девушки: 10.30 – отлично, 11.15 – хорошо, 11.50 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 40 повторений – отлично, 36 повторений – хорошо, 34 повторения – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия различными техниками.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница».

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади;освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного правонарушителя с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

1 1.Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2.Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

3 курс, 6 семестр

Юноши.

Бег (кросс) 5 км: 23,20 – отлично, 24,35 – хорошо, 25.40 – удовлетворительно.

Челночный бег 4х20 м: 16.0 – отлично; 16.4 – хорошо; 16.8 – удовлетворительно.

Подтягивание на перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 11 раз – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу - 40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Бег (кросс) 2 км девушки: 10.30 – отлично, 11.15 – хорошо, 11.50 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия различными техниками.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов:освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади;

освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Защита от ударов правонарушителя вооруженного холодным оружием, палкой: защита от удара ножом сверху; защита от удара палкой сверху; защита от удара ножом сбоку в шею; защита от удара палкой сбоку в голову; защита от удара ножом прямо в шею; защита от удара палкой наотмашь в голову; защита от удара ножом наотмашь в шею; защита от удара ножом прямо в живот; защита от удара ножом сбоку в туловище; защита от удара ножом снизу в туловище; защита от удара ножом наотмашь в туловище; защита от удара палкой сбоку в туловище; защита от прямого удара палкой (тычок) в живот.

Угроза огнестрельным оружием и ответные действия: угроза пистолетом спереди в голову; угроза пистолетом спереди в живот; угроза пистолетом сзади в голову; угроза пистолетом сзади в спину; угроза пистолетом сбоку в голову; угроза пистолетом сбоку в туловище; попытка достать оружие из нагрудного кармана; попытка достать оружие из бокового кармана.

Тест.

1 1.Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2.Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

4 курс, 7 семестр

Юноши.

Бег (кросс) 5 км: 23,20 – отлично, 24,35 – хорошо, 25.40 – удовлетворительно.

Челночный бег 4х20 м: 16.0 – отлично; 16.4 – хорошо; 16.8 – удовлетворительно.

Подтягивание на перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 11 раз – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу - 40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Бег (кросс) 2 км девушки: 10.30 – отлично, 11.15 – хорошо, 11.50 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия различными техниками.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов:освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади;

освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Защита от ударов правонарушителя вооруженного холодным оружием, палкой: защита от удара ножом сверху; защита от удара палкой сверху; защита от удара ножом сбоку в шею; защита от удара палкой сбоку в голову; защита от удара ножом прямо в шею; защита от удара палкой наотмашь в голову; защита от удара ножом наотмашь в шею; защита от удара ножом прямо в живот; защита от удара ножом сбоку в туловище; защита от удара ножом снизу в туловище; защита от удара ножом наотмашь в туловище; защита от удара палкой сбоку в туловище; защита от прямого удара палкой (тычок) в живот.

Угроза огнестрельным оружием и ответные действия: угроза пистолетом спереди в голову; угроза пистолетом спереди в живот; угроза пистолетом сзади в голову; угроза пистолетом сзади в спину; угроза пистолетом сбоку в голову; угроза пистолетом сбоку в туловище; попытка достать оружие из нагрудного кармана; попытка достать оружие из бокового кармана.

Тест.

1 1.Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2.Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

Проведение полноконтактных учебных спаррингов в защитной экипировке.

4 курс, 8 семестр

Юноши.

Бег (кросс) 5 км: 23,20 – отлично, 24,35 – хорошо, 25.40 – удовлетворительно.

Челночный бег 4х20 м: 16.0 – отлично; 16.4 – хорошо; 16.8 – удовлетворительно.

Подтягивание на перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 11 раз – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу - 40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Бег (кросс) 2 км девушки: 10.30 – отлично, 11.15 – хорошо, 11.50 – удовлетворительно.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия различными техниками.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов:освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади;

освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Защита от ударов правонарушителя вооруженного холодным оружием, палкой: защита от удара ножом сверху; защита от удара палкой сверху; защита от удара ножом сбоку в шею; защита от удара палкой сбоку в голову; защита от удара ножом прямо в шею; защита от удара палкой наотмашь в голову; защита от удара ножом наотмашь в шею; защита от удара ножом прямо в живот; защита от удара ножом сбоку в туловище; защита от удара ножом снизу в туловище; защита от удара ножом наотмашь в туловище; защита от удара палкой сбоку в туловище; защита от прямого удара палкой (тычок) в живот.

Угроза огнестрельным оружием и ответные действия: угроза пистолетом спереди в голову; угроза пистолетом спереди в живот; угроза пистолетом сзади в голову; угроза пистолетом сзади в спину; угроза пистолетом сбоку в голову; угроза пистолетом сбоку в туловище; попытка достать оружие из нагрудного кармана; попытка достать оружие из бокового кармана.

Тест.

1 1.Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2.Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

Проведение полноконтактных учебных спаррингов в защитной экипировке.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Владеет должным уровнем физической подготовки.¶Способен поддерживать навыки физической подготовки на необходимом уровне для обеспечения социальной и профессиональной деятельности¶
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не владеет должным уровнем физической подготовки.¶Не способен поддерживать навыки физической подготовки на необходимом уровне для обеспечения социальной и профессиональной деятельности¶

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Мартиросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Логинов Д. В. Физическая культура. Силовой фитнес : учебное пособие. - Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. - 76 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/400496

2. Савчак Д. А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : рабочая тетрадь. - Омск: СибГУФК, 2020. - 120 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/242027

3. Национальная безопасность России : учебное пособие с методическими рекомендациями для студентов вуза. - Глазов: ГГПИ им. Короленко, 2020. - 86 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/157458

4. Резенькова О. В., Троценко Н. Н., Тарасенко И. Р. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум) : практикум. - Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021. - 144 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712188

6.2 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com - http://sbiblio.com
2. Научно-практический журнал «Актуальные проблемы российского права - https://aprp.msal.ru/jour/index - https://aprp.msal.ru/jour/index
3. Сайт «Российская газета»- http://www.rg.ru - http://www.rg.ru
4. Словари и энциклопедии онлайн - http://dic.academic.ru/
5. Федеральный научно-практический журнал «Юрист» - http://lawinfo.ru - http://lawinfo.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru
2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/
3. Справочная правовая система "Консультант плюс". – URL: http://www.consultant.ru
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.