

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
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.2 Специальная физическая подготовка

Направление подготовки/специальность: 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности

Профиль/направленность/специализация: Уголовно-правовая

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Юрист

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент 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 «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института права и национальной безопасности, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

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.....	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	20
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	22
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	23

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)									Очно-заочная (семестр)								
		1	2	3	4	5	6	7	9	10	1	2	3	4	5	6	7	9	10
1	Общая физическая подготовка		+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+		
2	Общий курс физической подготовки								+	+								+	+
3	Физическая культура и спорт	+									+								

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

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

Дисциплина «Специальная физическая подготовка» изучается в 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа	192	96
Практические (Практ. раб.)	192	96
Самостоятельная работа (СР)	136	232
Зачет	-	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.				Формы текущего контроля
		Практ. раб.		СР		
		О	О-3	О	О-3	
2 семестр						
1	Прикладная легкая атлетика и ускоренные передвижения	16	-	10	-	Другие формы контроля; Тестирование
2	1.2 Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка.	16	-	10	-	Другие формы контроля; Тестирование
3 семестр						
3	2. 1. Метание гранаты.	32	-	20	-	Другие формы контроля; Тестирование
4 семестр						
4	2. 2. Преодоление препятствий, полосы препятствий.	32	-	20	-	Другие формы контроля; Тестирование
5 семестр						
5	3. 1. Стойки, передвижения, удары, защита от ударов.	32	-	20	-	Другие формы контроля; Тестирование
6 семестр						
6	3. 2. Броски, болевые приемы. Освобождения от захватов и обхватов.	32	-	20	-	Другие формы контроля; Тестирование

7 семестр						
7	3. 3. Защита от нападения невооружённого правонарушителя и ответные действия.	16	-	18	-	Другие формы контроля; Тестирование
8 семестр						
8	3.4. Угроза холодным и огнестрельным оружием, ответные действия.	16	-	18	-	Другие формы контроля; Тестирование

Тема 1. Прикладная легкая атлетика и ускоренные передвижения (УК-7)

Лекция.

Специально-подготовительные, беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на 100, 200, 400 метров. Бег на средние и длинные дистанции (кросс). Бег (кросс) на 800, 1000, 1500, 3000, 5000 и 10000 метров. Бег по дистанции. Техника бега по твердому, мягкому, сыпучему и скользкому грунту, в гору, под уклон. Ускоренное передвижение (марш-бросок) на средние и длинные дистанции. Передвижение в составе подразделения. Марш-бросок на 5000 и 10000 метров в составе подразделения. Челночный бег 10 по 10 и 4 по 20 метров. Старт. Бег по дистанции. Повороты. Финиширование. Челночный бег 4 по 100 метров в форменном обмундировании, в средствах защиты. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок. Эстафеты.

Практическое занятие.

Специально-подготовительные, беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на 100, 200, 400 метров. Бег на средние и длинные дистанции (кросс). Бег (кросс) на 800, 1000, 1500, 3000, 5000 и 10000 метров. Бег по дистанции. Техника бега по твердому, мягкому, сыпучему и скользкому грунту, в гору, под уклон. Ускоренное передвижение (марш-бросок) на средние и длинные дистанции. Передвижение в составе подразделения. Марш-бросок на 5000 и 10000 метров в составе подразделения. Челночный бег 10 по 10 и 4 по 20 метров. Старт. Бег по дистанции. Повороты. Финиширование. Челночный бег 4 по 100 метров в форменном обмундировании, в средствах защиты. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок. Эстафеты.

Задания для самостоятельной работы.

Специально-подготовительные, беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на 100, 200, 400 метров. Бег на средние и длинные дистанции (кросс). Бег (кросс) на 800, 1000, 1500, 3000, 5000 и 10000 метров. Бег по дистанции. Техника бега по твердому, мягкому, сыпучему и скользкому грунту, в гору, под уклон. Ускоренное передвижение (марш-бросок) на средние и длинные дистанции. Передвижение в составе подразделения. Марш-бросок на 5000 и 10000 метров в составе подразделения. Челночный бег 10 по 10 и 4 по 20 метров. Старт. Бег по дистанции. Повороты. Финиширование. Челночный бег 4 по 100 метров в форменном обмундировании, в средствах защиты. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок. Эстафеты.

Тема 2. 1.2 Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. (УК-7)

Лекция.

Специально-подготовительные упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений. Комплексы вольных упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем силой, подъем переворотом. Подтягивание на низкой перекладине 90-110 см для женщин. Подъем ног к перекладине. Комплексные силовые упражнения. Упражнения на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, подъем ног, подъем махом. Упражнения на многопролетных брусьях: ходьба на руках, передвижение по многопролетной лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с использованием отягощений (гири, штанга, гантели, тренажеры и другие), с использованием собственного веса и внешнего сопротивления (партнер, эспандер). Упражнения с набивным мячом. Переноска партнера: сидящего верхом на спине, на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем, троим: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени. Подъем и переноска тяжестей.

Практическое занятие.

Специально-подготовительные упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений. Комплексы вольных упражнений.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем силой, подъем переворотом. Подтягивание на низкой перекладине 90-110 см для женщин. Подъем ног к перекладине. Комплексные силовые упражнения. Упражнения на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, подъем ног, подъем махом. Упражнения на многопролетных брусьях: ходьба на руках, передвижение по многопролетной лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения с использованием отягощений (гири, штанга, гантели, тренажеры и другие), с использованием собственного веса и внешнего сопротивления (партнер, эспандер). Упражнения с набивным мячом.

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

Задания для самостоятельной работы.

Специально-подготовительные упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений. Комплексы вольных упражнений.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем силой, подъем переворотом. Подтягивание на низкой перекладине 90-110 см для женщин. Подъем ног к перекладине. Комплексные силовые упражнения. Упражнения на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, подъем ног, подъем махом. Упражнения на многопролетных брусьях: ходьба на руках, передвижение по многопролетной лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения с использованием отягощений (гири, штанга, гантели, тренажеры и другие), с использованием собственного веса и внешнего сопротивления (партнер, эспандер). Упражнения с набивным мячом.

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

Тема 3. 2. 1. Метание гранаты. (УК-7)

Лекция.

Техника метания гранаты из различных положений.

Практическое занятие.

Техника метания гранаты из различных положений.

Задания для самостоятельной работы.

Техника метания гранаты из различных положений.

Тема 4. 2. 2. Преодоление препятствий, полосы препятствий. (УК-7)

Лекция.

Преодоление препятствий естественного и искусственного типа. Преодоление отдельных препятствий (заборов) различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре, передвижение в толпе, залезание в окно, прыжки с различной высоты, лазание по вертикальному и горизонтальному канату. Преодоление различных полос препятствий в одиночку, с напарником, в составе подразделения, с переноской боеприпасов (патронный ящика 24 кг). Бег с преодолением препятствий (канавы, ручьи, кочки, изгороди и другие). Бег с преодолением полосы препятствий.

Практическое занятие.

Преодоление препятствий естественного и искусственного типа. Преодоление отдельных препятствий (заборов) различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре, передвижение в толпе, залезание в окно, прыжки с различной высоты, лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Преодоление различных полос препятствий в одиночку, с напарником, в составе подразделения, с переноской боеприпасов (патронный ящика 24 кг).

Бег с преодолением препятствий (канавы, ручьи, кочки, изгороди и другие).

Бег с преодолением полосы препятствий.

Задания для самостоятельной работы.

Преодоление препятствий естественного и искусственного типа. Преодоление отдельных препятствий (заборов) различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре, передвижение в толпе, залезание в окно, прыжки с различной высоты, лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Преодоление различных полос препятствий в одиночку, с напарником, в составе подразделения, с переноской боеприпасов (патронный ящика 24 кг).

Бег с преодолением препятствий (канавы, ручьи, кочки, изгороди и другие).

Бег с преодолением полосы препятствий.

Тема 5. 3. 1. Стойки, передвижения, удары, защита от ударов. (УК-7)

Лекция.

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), накладкой стопой, подставка голени.

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), накладкой стопой, подставка голени.

Задания для самостоятельной работы.

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), накладкой стопой, подставка голени.

Тема 6. 3. 2. Броски, болевые приемы. Освобождения от захватов и обхватов. (УК-7)

Лекция.

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. **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.

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.

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.

Задания для самостоятельной работы.

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.

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 7. 3. 3. Защита от нападения невооружённого правонарушителя и ответные действия. (УК-7)

Лекция.

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 8. 3.4. Угроза холодным и огнестрельным оружием, ответные действия. (УК-7)

Лекция.

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).

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).

Задания для самостоятельной работы.

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).

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

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

1.	Прикладная легкая атлетика и ускоренные передвижения	Другие формы контроля	20	Основные положения выполнения упражнений: - правильность, уверенность выполнения ходов на лыжах; - уложиться в определённые временные рамки при движении по дистанции; 26-40 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние временные рамки. 10-25 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние временные рамки. 1-9 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
		Тестирование(контрольный срез)	10	Выполнение контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине -юноши, подтягивание на низкой перекладине - девушки, комплекс определения физической подготовленности (тест Куппера) . 8-10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5-7 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по среднему пределу) 1-4 балла – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
2.	1.2 Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка.	Другие формы контроля	50	Основные положения выполнения упражнений: - правильность, уверенность выполнения движения по дистанции; - уложиться в определённые временные рамки. 26-40 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние временные рамки. 10-25 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние временные рамки. 1-9 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.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Выполнение контрольных нормативов ГТО (3км.- Юноши, 2км.- Девушки; подтягивание -юноши, отжимание- девушки, 100м-юноши и девушки). 10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5-7 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по среднему пределу) 1-4 балла – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по нижнему пределу) Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
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.	Премияльные баллы	10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
5.	Итого за семестр	100	

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 50 баллов, 40 баллов
- премияльные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	2. 1. Метание гранаты.	Другие формы контроля (контрольный срез)	50	Основные положения выполнения упражнений: - правильность, уверенность выполнения; - уложиться в определённые временные рамки 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.
		Тестирование(контрольный срез)	40	Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера). 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.
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.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
4.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 50 баллов, 40 баллов
- премияльные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	2. 2. Преодоление препятствий, полосы препятствий.	Другие формы контроля (контрольный срез)	50	Основные положения выполнения упражнений: - правильность, уверенность выполнения; - уложиться в определённые временные рамки; 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.
		Тестирование (контрольный срез)	40	Прохождение Единой полосы препятствий (ГТО) . 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.
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.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
4.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 80 баллов, 10 баллов
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

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

1.	3. 1. Стойки, передвижения, удары, защита от ударов.	Другие формы контроля (контроль срез)	80	Основные положения выполнения упражнений: - правильность, уверенность выполнения; - студент ориентируется в требованиях которые предъявляются. 40 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, уверенно выполняет защитные действия с переходом на контратаку. 20 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
		Тестирование(контрольный срез)	10	Выполнение стоек, передвижений, ударов руками и ногами, связки ударов, защитные действия. 10 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.	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.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
4.	Итого за семестр		100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 80 баллов, 10 баллов
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	3. 2. Броски, болевые приемы. Освобождения от захватов и обхватов.	Другие формы контроля (контроль срез)	80	Основные положения выполнения упражнений: - правильность, уверенность выполнения; - выведение из равновесия, подход, бросок, добивание, контроль руки. 40 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, уверенно выполняет бросковую технику. 20 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.

		Тестирование(контрольный срез)	10	Выполнение разученных бросков (передняя, задняя подножка, отхват, подхват, с упором стопы в живот, захватом двух ног спереди). 10 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.
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.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
4.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 80 баллов, 10 баллов
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	3. 3. Защита от нападения невооружённого правонарушителя и ответные действия.	Другие формы контроля (контрольный срез)	80	Основные положения выполнения упражнений: - правильность, уверенность выполнения; - выведение из равновесия, подход, бросок, добивание, контроль руки. 40 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, уверенно выполняет бросковую технику. 20 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.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Выполнение разученных бросков (передняя, задняя подножка, отхват, подхват, с упором стопы в живот, захватом двух ног спереди). 10 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.
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.	Премияльные баллы	10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
4.	Итого за семестр	100	

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 80 баллов, 10 баллов
- премияльные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	3.4. Угроза холодным и огнестрельным оружием, ответные действия.	Другие формы контроля (контрольный срез)	80	Основные положения выполнения упражнений: - правильность, уверенность выполнения ходов на лыжах; - уложиться в определённые временные рамки при движении по дистанции; 26-40 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхние временные рамки. 10-25 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средние временные рамки. 1-9 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.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Выполнение контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине -юноши, подтягивание на низкой перекладине - девушки, комплекс определения физической подготовленности (тест Куппера) . 8-10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5-7 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по среднему пределу) 1-4 балла – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
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.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
4.	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

Другие формы контроля

Тема 1. Прикладная легкая атлетика и ускоренные передвижения

Не способен показать достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Тема 2. 1.2 Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка.

Не способен показать достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Тема 3. 2. 1. Метание гранаты.

Не способен показать достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Тема 4. 2. 2. Преодоление препятствий, полосы препятствий.

Не способен показать достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Тема 5. 3. 1. Стойки, передвижения, удары, защита от ударов.

Не способен показать достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Тема 6. 3. 2. Броски, болевые приемы. Освобождения от захватов и обхватов.

Не способен показать достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Тема 7. 3. 3. Защита от нападения невооружённого правонарушителя и ответные действия.

Не способен показать достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Тема 8. 3.4. Угроза холодным и огнестрельным оружием, ответные действия.

Демонстрирует достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Тестирование

Тема 1. Прикладная легкая атлетика и ускоренные передвижения

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.

Тема 2. 1.2 Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка.

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.

Тема 3. 2. 1. Метание гранаты.

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.

Тема 4. 2. 2. Преодоление препятствий, полосы препятствий.

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.

Тема 5. 3. 1. Стойки, передвижения, удары, защита от ударов.

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.

Тема 6. 3. 2. Броски, болевые приемы. Освобождения от захватов и обхватов.

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.

Тема 7. 3. 3. Защита от нападения невооружённого правонарушителя и ответные действия.

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.

Тема 8. 3.4. Угроза холодным и огнестрельным оружием, ответные действия.

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.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

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, подъем 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 связками.

Преодоление препятствий и полосы препятствий

Типовые задания для зачета (УК-7)

Юноши.

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

Девушки.

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

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Демонстрирует достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не способен показать достаточный уровень знаний для выполнения профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

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 презентации, 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. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2021. - 450 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/469114>
2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 424 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 493 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475601>

6.2 Дополнительная литература:

1. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 146 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475804>
2. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : Учебное пособие для вузов. - пер. и доп; 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 401 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/474359>
3. Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : Учебное пособие для вузов. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 402 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/472992>

6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
2. Информационно-правовой портал «Гарант» Правообладатель: ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». Региональный партнер ООО «Плюс Гарантия» - <http://www.garant.ru> - <http://www.garant.ru>
3. Научно-практический юридический журнал «Актуальные проблемы российского права» - http://www.nbpublish.com/apmag/view_page_231.html
4. Российский правовой портал: Библиотека Пашкова - <http://constitutions.ru/>
5. Справочно-правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru> - <http://www.consultant.ru>

6. Федеральный научно-практический журнал «Юрист» - <http://lawinfo.ru/catalog/magazines/jurist/>
7. ЭБ диссертаций РГБ - электронные версии кандидатских и докторских диссертаций на русском языке Правообладатель: ФГБУ «Российская государственная библи - <http://www.diss.rsl.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:

LibreOffice

Microsoft Windows 10

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/>
3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
6. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: <https://www.rsl.ru>
7. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: <http://nlr.ru>
8. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prlib.ru>
9. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
10. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>

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.