

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Волченко Л.Ю

25.05.2018г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.17. Физическая культура и спорт (элективные дисциплины):**  
атлетическая гимнастика, аэробика, бадминтон, баскетбол, волейбол,  
настольный теннис, специальная медицинская группа

Направление подготовки (специальность): 40.05.01 Правовое обеспечение  
национальной безопасности

Специализация: Уголовно-правовая

Квалификация выпускника: юрист

Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	Заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	11-12	12
Лекции (час)	0	0
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	66	2
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	262	326
Курсовая работа (час)		
Всего часов	328	328
Зачет (семестр)	12	12
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2018

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 40.05.01  
Правовое обеспечение национальной безопасности.

Автор С.А. Чмара

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
правового обеспечения национальной безопасности

Заведующий кафедрой В.В. Чуксина

## 1. Цели изучения дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности средством формирования комплекса профессиональных знаний, умений и навыков на основе изучения приемов самозащиты.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

? понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

? обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни;

? формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

? овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

? обеспечение общей и прикладной физической подготовленности, определяющей общую психофизическую готовность студента к будущей профессии и высокую работоспособность на основе обучения боевым приемам борьбы;

? формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих адекватное (правомерное) применение физической силы.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
ОК-9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни
ПК-14	способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов

### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	З. основы здорового образа жизни, способы самоконтроля за состоянием здоровья З. медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности З. меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью

	<p>У. применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>У. выполнять приемы самозащиты</p> <p>Н. организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.</p> <p>Н. навыками самозащиты</p> <p>Н. навыками выполнения упражнений общефизической подготовки</p> <p>Н. навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности</p>
<p>ПК-14 способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов</p>	<p>З. Знать технику выполнения практических навыков силового задержания без оружия</p> <p>У. У.4 Выполнять упражнения и нормативы по огневой подготовке.</p> <p>У. Уметь в зависимости от ситуации применять тактику задержания преступников и лиц, подозреваемых в совершении преступлений.</p> <p>Н. Владеть навыком выполнения с помощью физической силы приемов задержания без оружия</p> <p>Н. Владеть необходимым уровнем общефизической подготовленности для службы в правоохранительных органах России.</p>

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Вариативная часть.

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зач. ед., 328 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)	Количество часов (заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	0	0
Практические (сем, лаб.) занятия	66	2
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	262	326
Всего часов	328	328

### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

## 5.1. Содержание разделов дисциплины

### Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Специальная физическая подготовка. Самозащита без оружия.	12					
1.1	Специально-подготовительные упражнения.	12			10		Подготовительные упражнения, самостраховка
1.2	Приемы борьбы лежа.	12		1	10		Приемы борьбы лежа. Приемы борьбы стоя
1.3	Удары и защита от ударов.	12			10		Удары руками и защита от ударов
1.4	Болевые приемами стоя.	12			10		Болевые приемы стоя
1.5	Приемы борьбы стоя.	12		1	10		
2	Общефизическая подготовка.	12					
2.1	Упражнения общефизической подготовки. Гимнастика	12			10		Гимнастические упражнения
2.2	Упражнения общефизической подготовки. Легкая атлетика.	12			10		Легкоатлетические упражнения
3	Специальная физическая подготовка. Самозащита без оружия.	12					
3.1	Специально-подготовительные упражнения.	12			20		
3.2	Приемы борьбы лежа, болевые приемы	12			20		
3.3	Удары ногами и защита от ударов.	12			20		
3.4	Комбинации болевых приемов стоя.	12			20		
3.5	Комбинации приемов борьбы стоя.	12			20		
4	Общефизическая подготовка.	12					
4.1	Гимнастика.	12			20		
4.2	Легкая атлетика.	12			20		
5	Специальная	12					

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Само- стоят. раб.	В интера- ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
	физическая подготовка. Самозащита без оружия.						
5.1	Специально- подготовительные упражнения.	12			16		
5.2	Приемы борьбы лежа.	12			16		
5.3	Удары и защита от ударов.	12			16		
5.4	Болевые приемами стоя.	12			16		
5.5	Приемы борьбы стоя.	12			16		
6	Общезфизическая подготовка.	12					
6.1	Упражнения общезфизической подготовки. Гимнастика	12			18		
6.2	Упражнения общезфизической подготовки. Легкая атлетика.	12			18		
	ИТОГО			2	326		

#### Очная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Само- стоят. раб.	В интера- ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Специальная физическая подготовка. Самозащита без оружия.	11					
1.1	Специально- подготовительные упражнения.	11		2	10		Подготовительные упражнения, самостраховка. Выполнение практических заданий преподавателя
1.2	Приемы борьбы лежа.	11		2	10		Приемы борьбы лежа. Выполнение практических заданий преподавателя
1.3	Удары и защита от ударов.	11-12		2	10		Удары руками и защита от ударов. Выполнение практических заданий

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
							преподавателя
1.4	Болевые приемы стоя.	12		2	10		Болевые приемы стоя. Выполнение практических заданий преподавателя
1.5	Приемы борьбы стоя.	12		2	10		Приемы борьбы стоя. Выполнение практических заданий преподавателя
2	Общефизическая подготовка.	12					
2.1	Упражнения общефизической подготовки. Гимнастика	12		2	10		Гимнастические упражнения
2.2	Упражнения общефизической подготовки. Легкая атлетика.	12		2	10		Легкоатлетические упражнения. Выполнение практических заданий преподавателя
3	Специальная физическая подготовка. Самозащита без оружия.	12					
3.1	Специально-подготовительные упражнения.	12		2	10		Специально-подготовительные упражнения. Выполнение практических заданий преподавателя
3.2	Приемы борьбы лежа, болевые приемы	12		2	10		Приемы борьбы лежа, болевые приемы. Выполнение практических заданий преподавателя
3.3	Удары ногами и защита от ударов.	12		4	10		Удары ногами и защита от ударов. Выполнение практических заданий преподавателя
3.4	Комбинации болевых приемов стоя.	12		4	10		Комбинации болевых приемов

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
							стоя. Выполнение практических заданий преподавателя
3.5	Комбинации приемов борьбы стоя.	12		4	10		Комбинации приемов борьбы стоя. Выполнение практических заданий преподавателя
4	Общефизическая подготовка.	12					
4.1	Гимнастика.	12		4	10		Гимнастика
4.2	Легкая атлетика.	12		4	10		Легкая атлетика. Выполнение практических заданий преподавателя
5	Специальная физическая подготовка. Самозащита без оружия.	12					
5.1	Специально-подготовительные упражнения.	12		4	10		Подготовительные упражнения, самостраховка. Выполнение практических заданий преподавателя
5.2	Приемы борьбы лежа.	12		4	12		Приемы борьбы лежа. Выполнение практических заданий преподавателя
5.3	Удары и защита от ударов.	12		4	20		Удары руками и защита от ударов. выполнение практических заданий преподавателя
5.4	Болевые приемами стоя.	12		4	20		Болевые приемы стоя. Выполнение практических заданий преподавателя
5.5	Приемы борьбы стоя.	12		4	20		Приемы борьбы стоя. Выполнение практических заданий



№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Само- стоят. раб.	В интера- ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
							преподавателя
6	Общефизическая подготовка.	12					
6.1	Упражнения общефизической подготовки. Гимнастика	12		4	20		Гимнастические упражнения
6.2	Упражнения общефизической подготовки. Легкая атлетика.	12		4	20		Легкоатлетические упражнения
	ИТОГО			66	262		

## 5.2. Лекционные занятия, их содержание

## 5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1.1	Специально-подготовительные упражнения.. Боевые стойки и передвижения, кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховка при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом; упражнения в парах: специальные упражнения в парах на развитие силовой выносливости, координации и ловкости и т.д.
1.2	Приемы борьбы лежа.. Приемы борьбы лежа и уходы из опасных положений (удержания сбоку, верхом и уходы из этих положений).
1.3	Удары и защита от ударов.. Прямой, боковой, снизу и удар локтем наотмашь; прямой удар кулаком, удары кулаком сбоку, снизу; Комбинации ударов руками.
1.4	Болевые приемы стоя.. Болевые приемы стоя: загибом руки за спину рывком, рычаг руки внутрь.
1.5	Приемы борьбы стоя.. Приемы борьбы стоя: «бросок задняя подножка», «бросок через бедро», передняя подножка.
2.1	Упражнения общефизической подготовки. Гимнастика. Упражнения общефизической подготовки. Гимнастика (упражнения на гимнастических снарядах, на силовых тренажерах, со свободными весами, гимнастические упражнения на развитие силовой и скоростной выносливости.)
2.2	Упражнения общефизической подготовки. Легкая атлетика.. Упражнения общефизической подготовки. Легкая атлетика (специально-беговые упражнения, бег на средние дистанции в умеренном темпе, челночный бег)
3.1	Специально-подготовительные упражнения.. Упражнения в парах, простейшие единоборства, боевые стойки и передвижения, кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховка при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом; упражнения в парах: специальные упражнения в парах на развитие силовой выносливости, координации и ловкости и т.д.
3.2	Приемы борьбы лежа, болевые приемы. Болевые приемы лежа, приемы борьбы лежа и уходы из опасных положений (удержания сбоку, верхом и

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	уходы из этих положений; болевые приемы: «рычаг локтя через бедро»).
3.3	Удары ногами и защита от ударов.. Удары носком (подъемом стопы), коленом снизу, подъемом стопы сбоку, прямой удар подошвенной частью стопы. Защитные действия: от прямых ударов рукой, ударов сбоку; Комбинации ударов руками и ногами.
3.4	Комбинации болевых приемов стоя.. Болевые приемы стоя: загибом руки за спину рывком, рычаг руки внутрь, комбинации указанных приемов, загиб руки за спину рывком, нырком.
3.5	Комбинации приемов борьбы стоя.. Комбинации приемов борьбы стоя: «бросок задняя подножка», «бросок через бедро», передняя подножка.
4.1	Гимнастика.. Гимнастика (упражнения на гимнастических снарядах, на силовых тренажерах, со свободными весами, гимнастические упражнения на развитие силовой и скоростной выносливости.) Выполнение контрольных упражнений общефизической подготовки.
4.2	Легкая атлетика.. Легкая атлетика (специально-беговые упражнения, челночный бег)
5.1	Специально-подготовительные упражнения.. Боевые стойки и передвижения, кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховка при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом; упражнения в парах: специальные упражнения в парах на развитие силовой выносливости, координации и ловкости и т.д.
5.2	Приемы борьбы лежа.. Приемы борьбы лежа и уходы из опасных положений (удержания сбоку, верхом и уходы из этих положений).
5.3	Удары и защита от ударов.. Прямой, боковой, снизу и удар локтем наотмашь; прямой удар кулаком, удары кулаком сбоку, снизу; Комбинации ударов руками.
5.4	Болевые приемы стоя.. Болевые приемы стоя: загибом руки за спину рывком, рычаг руки внутрь.
5.5	Приемы борьбы стоя.. Приемы борьбы стоя: «бросок задняя подножка», «бросок через бедро», передняя подножка.
6.1	Упражнения общефизической подготовки. Гимнастика. Гимнастика (упражнения на гимнастических снарядах, на силовых тренажерах, со свободными весами, гимнастические упражнения на развитие силовой и скоростной выносливости.) Выполнение контрольных упражнений общефизической подготовки.
6.2	Упражнения общефизической подготовки. Легкая атлетика.. Легкая атлетика (специально-беговые упражнения, челночный бег)

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	1.1. Специально-подготовительные упражнения.	ПК-14	Н. Владеть необходимым уровнем общефизической подготовленности для службы в правоохранительных органах России.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
2		ОК-9	З. основы здорового образа жизни, способы самоконтроля за состоянием здоровья У. применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Н. навыками выполнения упражнений общефизической подготовки	Подготовительные упражнения, самостраховка	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основ-ном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно; - «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно; - «выполнено» 1

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно. - «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)
3	1.2. Приемы борьбы лежа.	ПК-14	У.У.4 Выполнять упражнения и нормативы по огневой подготовке.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
4		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками самозащиты	Приемы борьбы лежа	Оценивается 1 упражнение. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно;

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					<p>- «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно;</p> <p>- «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно.</p> <p>- «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)</p>
5	1.3. Удары и защита от ударов.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
6		ОК-9	З.медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности	Удары руками и защита от ударов	<p>Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается:</p> <p>- «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения;</p> <p>- «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро;</p> <p>- «выполнено» 3</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					<p>балла - если прием выполнен технически в основном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно;</p> <p>- «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно;</p> <p>- «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно.</p> <p>- «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)</p>
7	1.4. Болевые приемы стоя.	ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками самозащиты	Болевые приемы стоя	<p>Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается:</p> <p>- «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения;</p> <p>- «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					<p>быстро;</p> <p>- «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно;</p> <p>- «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно;</p> <p>- «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно.</p> <p>- «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)</p>
8		ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
9	1.5. Приемы борьбы стоя.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
10		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной	Приемы борьбы стоя	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			<p>деятельностью У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками самозащиты</p>		<p>оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основ-ном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно; - «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно; - «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно. - «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)</p>
11	2.1. Упражнения общефизической	ОК-9	З.меры безопасности при занятиях	Гимнастические упражнения	Оценка общей физической



№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
	подготовки. Гимнастика		физкультурно-оздоровительной деятельностью У.применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Н.навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности		<p>подготовленность и студента выставляется на основании результатов выполненных упражнений. Каждое упражнение оценивается до 5 баллов. Всего до 15 баллов.</p> <p>Подтягивание на перекладине. 12 раз – 5 баллов; 10 раз – 4 балла; 8 раз – 3 балла; 6 раз – 2 балла; 4 раза – 1 балл. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 40 раз – 5 баллов; 35 раз – 4 балла; 30 раз – 3 балла; 27 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл.</p> <p>Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. 45 раз – 5 баллов; 40 раз – 4 балла; 35 раз – 3 балла; 30 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл.</p> <p>Девушки.</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине. 15 раз – 5 баллов; 10 раз – 4 балла; 8 раз – 3 балла; 6 раз – 2 балла; 5 раз – 1 балл.</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>12 раз – 5 баллов; 10 раз – 4 балла; 8 раз – 3 балла; 7 раз – 2 балла; 6 раз – 1 балл.</p> <p>Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.</p> <p>40 раз – 5 баллов; 38 раз – 4 балла; 34 раза – 3 балла; 30 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл. (2)</p>
12	2.2. Упражнения общефизической подготовки. Легкая атлетика.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
13		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Н.навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной	Легкоатлетические упражнения	Оценка общей физической подготовленности и студента выставляется на основании результатов выполненных упражнений. 2 упражнения. Каждое упражнение оценивается до 5 баллов. Всего до 10 баллов. <p>Юноши: Челночный бег 10х10 м 26,0 сек – 5 баллов; 26,5 сек. – 4 балла; 27,0 сек – 3 балла;</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			деятельности		<p>27,5 сек – 2 балла; 28,0 сек – 1 балл.</p> <p>Прыжки в длину 230 см – 5 баллов; 215 см – 4 балла; 200 см – 3 балла; 190 см – 2 балла; 180 см – 1 балл.</p> <p>Девушки Челночный бег 10х10 м 28,0 сек – 5 баллов; 29,0 сек. – 4 балла; 30,0 сек – 3 балла; 31,0 сек – 2 балла; 32,0 сек – 1 балл.</p> <p>Прыжки в длину 180 см – 5 баллов; 175 см – 4 балла; 170 см – 3 балла; 165 см – 2 балла; 160 см – 1 балл. (4)</p>
14	3.1. Специально-подготовительные упражнения.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
15		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Н.навыками выполнения упражнений	Специально-подготовительные упражнения	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			общефизической подготовки		прием выполнен технически правильно, уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно; - «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно; - «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно. - «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (2)
16	3.2. Приемы борьбы лежа, болевые приемы	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
17		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Приемы борьбы лежа, болевые приемы	Оценивается 1 упражнение. Выполнение приема оценивается:

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками самозащиты		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения;</li> <li>- «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро;</li> <li>- «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основ-ном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно;</li> <li>- «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно;</li> <li>- «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно.</li> <li>- «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)</li> </ul>
18	3.3. Удары ногами и защита от ударов.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.		задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
19		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками самозащиты	Удары ногами и защита от ударов	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основ-ном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно; - «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно; - «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					техникой, медленно и неуверенно. - «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)
20	3.4. Комбинации болевых приемов стоя.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
21		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками самозащиты	Комбинации болевых приемов стоя	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основ-ном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно; - «выполнено» 2 балла - если соблюдена

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно; - «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно. - «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)
22	3.5. Комбинации приемов борьбы стоя.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
23		ПК-14	З.Знать технику выполнения практических навыков силового задержания без оружия У.Уметь в зависимости от ситуации применять тактику задержания преступников и лиц, подозреваемых в совершении преступлений. Н.Владеть навыком выполнения с помощью физической силы приемов задержания без оружия	Комбинации приемов борьбы стоя	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в



№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					<p>основ-ном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно;</p> <p>- «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно;</p> <p>- «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно.</p> <p>- «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)</p>
24	4.1. Гимнастика.	ОК-9	<p>З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>У.применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Н.навыками выполнения упражнений общефизической подготовки</p>	Гимнастика	<p>Оценка общей физической подготовленности студента выставляется на основании результатов выполненных упражнений. Каждое упражнение оценивается до 5 баллов. Всего до 15 баллов.</p> <p>Подтягивание на перекладине. 12 раз – 5 баллов; 10 раз – 4 балла; 8 раз – 3 балла; 6 раз – 2 балла; 4 раза – 1 балл.</p> <p>Сгибание-разгибание рук в</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					<p>упоре лежа.</p> <p>40 раз – 5 баллов; 35 раз – 4 балла; 30 раз – 3 балла; 27 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл.</p> <p>Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.</p> <p>45 раз – 5 баллов; 40 раз – 4 балла; 35 раз – 3 балла; 30 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл.</p> <p>Девушки.</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>15 раз – 5 баллов; 10 раз – 4 балла; 8 раз – 3 балла; 6 раз – 2 балла; 5 раз – 1 балл.</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>12 раз – 5 баллов; 10 раз – 4 балла; 8 раз – 3 балла; 7 раз – 2 балла; 6 раз – 1 балл.</p> <p>Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.</p> <p>40 раз – 5 баллов; 38 раз – 4 балла; 34 раза – 3 балла; 30 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл. (2)</p>
25	4.2. Легкая атлетика.	ОК-9	Н.организации самостоятельными	Выполнение практических заданий	Каждое задание 1 балл. 5заданий.

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	преподавателя	Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
26		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Н.навыками выполнения упражнений общефизической подготовки	Легкая атлетика	Оценка общей физической подготовленности и студента выставляется на основании результатов выполненных упражнений. 2 упражнения. Каждое упражнение оценивается до 5 баллов. Всего до 10 баллов.  Юноши: Челночный бег 10х10 м 26,0 сек – 5 баллов; 26,5 сек. – 4 балла; 27,0 сек – 3 балла; 27,5 сек – 2 балла; 28,0 сек – 1 балл. Прыжки в длину 230 см – 5 баллов; 215 см – 4 балла; 200 см – 3 балла; 190 см – 2 балла; 180 см – 1 балл.  Девушки Челночный бег 10х10 м 28,0 сек – 5 баллов; 29,0 сек. – 4 балла; 30,0 сек – 3 балла; 31,0 сек – 2 балла; 32,0 сек – 1 балл. Прыжки в длину

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					180 см – 5 баллов; 175 см – 4 балла; 170 см – 3 балла; 165 см – 2 балла; 160 см – 1 балл. (2)
27	5.1. Специально-подготовительные упражнения.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
28		ОК-9	З.основы здорового образа жизни, способы самоконтроля за состоянием здоровья У.применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Н.навыками выполнения упражнений общефизической подготовки	Подготовительные упражнения, самостраховка	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основ-ном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно; - «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно; - «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно. - «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (2)
29	5.2. Приемы борьбы лежа.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
30		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками самозащиты	Приемы борьбы лежа	Оценивается 1 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основ-ном

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					<p>правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно;</p> <p>- «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно;</p> <p>- «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно.</p> <p>- «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (2)</p>
31	5.3. Удары и защита от ударов.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
32		ОК-9	З.медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения	Удары руками и защита от ударов	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, ,

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			социальной активности и полноценной профессиональной деятельности		уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основ-ном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно; - «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно; - «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно. - «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (2)
33	5.4. Болевые приемами стоя.	ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками самозащиты	Болевые приемы стоя	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					<p>технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро;</p> <p>- «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно;</p> <p>- «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно;</p> <p>- «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно.</p> <p>- «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (2)</p>
34		ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями преподавателя. (2)
35	5.5. Приемы борьбы стоя.	ОК-9	Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в	Выполнение практических заданий преподавателя	Каждое задание 1 балл. 5заданий. Выполнить задание в полном соответствии с условиями



№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			повседневной деятельности.		преподавателя. (2)
36		ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.выполнять приемы самозащиты Н.навыками самозащиты	Приемы борьбы стоя	Оценивается 2 упражнения. Выполнение приема оценивается: - «выполнено» 5 баллов - если прием выполнен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения; - «выполнено» 4 балла - если прием выполнен технически правильно, , уверенно и доведен до завершения, но не достаточно быстро; - «выполнено» 3 балла - если прием выполнен технически в основном правильно, доведен до завершения, но недостаточно быстро и уверенно; - «выполнено» 2 балла - если соблюдена динамическая структура приема, но прием выполнялся с остановками, неуверенно; - «выполнено» 1 балл - если прием выполнен не в соответствии с техникой, медленно и неуверенно.

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					- «не выполнено» 0 балл - если прием не выполнен. (4)
37	6.1. Упражнения общефизической подготовки. Гимнастика	ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно- оздоровительной деятельностью У.применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Н.организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом в повседневной деятельности.	Гимнастические упражнения	Оценка общей физической подготовленности и студента выставляется на основании результатов выполненных упражнений. Каждое упражнение оценивается до 5 баллов. Всего до 15 баллов.  Подтягивание на перекладине. 12 раз – 5 баллов; 10 раз – 4 балла; 8 раз – 3 балла; 6 раз – 2 балла; 4 раза – 1 балл. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.  40 раз – 5 баллов; 35 раз – 4 балла; 30 раз – 3 балла; 27 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл.  Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. 45 раз – 5 баллов; 40 раз – 4 балла; 35 раз – 3 балла; 30 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл.  Девушки.  Подтягивание на низкой

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					<p>перекладине. 15 раз – 5 баллов; 10 раз – 4 балла; 8 раз – 3 балла; 6 раз – 2 балла; 5 раз – 1 балл. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>12 раз – 5 баллов; 10 раз – 4 балла; 8 раз – 3 балла; 7 раз – 2 балла; 6 раз – 1 балл.</p> <p>Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.</p> <p>40 раз – 5 баллов; 38 раз – 4 балла; 34 раза – 3 балла; 30 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл. (2)</p>
38	6.2. Упражнения общефизической подготовки. Легкая атлетика.	ОК-9	З.меры безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью У.применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Н.навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности	Легкоатлетические упражнения	<p>Оценка общей физической подготовленности студента выставляется на основании результатов выполненных упражнений. Каждое упражнение оценивается до 5 баллов. Всего до 15 баллов.</p> <p>Юноши: Челночный бег 10х10 м 26,0 сек – 5 баллов; 26,5 сек. – 4 балла; 27,0 сек – 3 балла; 27,5 сек – 2 балла; 28,0 сек – 1 балл.</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
					Прыжки в длину 230 см – 5 баллов; 215 см – 4 балла; 200 см – 3 балла; 190 см – 2 балла; 180 см – 1 балл. Тройной прыжок. 700 см – 5 баллов; 650 см – 4 балла; 600 см – 3 балла; 550 см – 2 балла; 500 см – 1 балл. Девушки Челночный бег 10х10 м 28,0 сек – 5 баллов; 29,0 сек. – 4 балла; 30,0 сек – 3 балла; 31,0 сек – 2 балла; 32,0 сек – 1 балл. Прыжки в длину 180 см – 5 баллов; 175 см – 4 балла; 170 см – 3 балла; 165 см – 2 балла; 160 см – 1 балл. Приседание в течение 1 мин. 45 раз – 5 баллов; 40 раз – 4 балла; 35 раз – 3 балла; 30 раз – 2 балла; 25 раз – 1 балл. (4)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (20 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: За теоретический тест студент может получить до 20 баллов. Время тестирования 20 минут..

**Компетенция: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

Знание: Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни

1. Тест. Вариант 1

**Компетенция: ПК-14 способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов**

Знание: Знать допустимые способы осуществления действий по силовому пресечению правонарушений, использования для решения профессиональных задач специальной техники, оружия, специальных средств

2. Тест. вариант 2

2-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Устный. Критерий: Студент приходит на зачет с ассистентом. Самостоятельно выполняет разминку. Получает у преподавателя билет для зачета, ознакамливается с ним вместе с ассистентом. Упражнения выполняются по команде преподавателя. Например: «Бросок «Задняя подножка, приготовиться». По этой команде ассистент выбирает захват, позицию и дистанцию, необходимую для проведения атаки. По команде "Прием" выполняющий в соответствии с заданием самостоятельно или после атаки ассистента выполняет защитные и контратакующие действия. По команде преподавателя "Отпустить захват" или "Стоп" студенты должны прекратить все действия и возвратиться в исходное положение..

**Компетенция: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

Знание: Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни

1. болевой прием загиб руки за спину рывком;

2. удары кулаком прямо, сбоку, защитные действия от ударов кулаком прямо, сбоку;

**Компетенция: ПК-14 способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов**

Знание: Знать допустимые способы осуществления действий по силовому пресечению правонарушений, использования для решения профессиональных задач специальной техники, оружия, специальных средств

3. бросок «через бедро»;

4. удержание «верхом», уход от удержания «верхом».

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Устный. Критерий: Оценка общей физической подготовки для промежуточной аттестации Юноши. Подтягивание на перекладине: 14 раз – 20 баллов; 12 раз – 16 баллов; 8 раз – 12 баллов; 6 раз – 8 балла; 4 раза – 4 балла. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 45 раз – 20 баллов; 40 раз – 16 баллов; 35 раз – 12 баллов; 30 раз – 8 баллов; 25 раз – 4 балла. Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту 45 раз – 20 баллов; 40 раз – 16 баллов; 30 раз – 12 баллов; 25 раз – 8 баллов; 20 раз – 4 балла. Челночный бег 10х10 м 26,0 сек – 20 баллов; 26,5 сек. – 16 баллов; 27,0 сек – 12 баллов; 27,5 сек – 8 баллов; 28,0 сек – 4 балла. Прыжки в длину 220 см – 20 баллов; 200 см – 16 баллов; 180 см – 12 баллов; 170 см – 8 баллов; 160 см – 4 балла. Поднимание ног к перекладине 12 раз – 20 баллов; 10 раз – 16 баллов; 6 раз –

12 баллов; 5 раз – 8 баллов; 4 раза – 4 балла. Оценка общей физической подготовки для промежуточной аттестации Девушки. Подтягивание на низкой перекладине. 12 раз – 20 баллов; 10 раз – 16 баллов; 8 раз – 12 баллов; 6 раз – 8 баллов; 5 раз – 4 балла. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 12 раз – 20 баллов; 10 раз – 16 баллов; 8 раз – 12 баллов; 6 раз – 8 баллов; 5 раз – 4 балла. Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. 40 раз – 20 баллов; 35 раз – 4 балла; 30 раз – 3 балла; 25 раз – 2 балла; 20 раз – 1 балл. Челночный бег 10х10 м 28,0 сек – 20 баллов; 29,0 сек. – 16 баллов; 30,0 сек – 12 баллов; 31,0 сек – 8 баллов; 32,0 сек – 4 балла. Прыжки в длину 200 см – 20 баллов; 180 см – 16 баллов; 160 см – 12 баллов; 150 см – 12 баллов; 140 см – 4 балла. Приседание в течение 1 мин. 45 раз – 20 баллов; 40 раз – 16 баллов; 35 раз – 12 баллов; 30 раз – 8 баллов; 25 раз – 4 балла..

**Компетенция: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

Знание: Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни

1. 3. Упражнения общефизической подготовки. (подтягивание на гимнастической перекладине, челночный бег 10х10 м (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10х10 м (девушки).

**ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:**

2-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Устный. Критерий: Студент приходит на зачет с ассистентом. Самостоятельно выполняет разминку. Получает у преподавателя билет для зачета, ознакамливается с ним вместе с ассистентом. Упражнения выполняются по команде преподавателя. Например: «Бросок «Задняя подножка, приготовиться». По этой команде ассистент выбирает захват, позицию и дистанцию, необходимую для проведения атаки. По команде "Прием" выполняющий в соответствии с заданием самостоятельно или после атаки ассистента выполняет защитные и контратакующие действия. По команде преподавателя "Отпустить захват" или "Стоп" студенты должны прекратить все действия и возвратиться в исходное положение..

**Компетенция: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

Умение: Уметь применять методы и средства организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Задача № 1. удары кулаком прямо, сбоку, защитные действия от ударов кулаком прямо, сбоку;

Задача № 2. болевой прием загиб руки за спину рывком;

**Компетенция: ПК-14 способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов**

Умение: Уметь осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений

Задача № 3. удержание «верхом», уход от удержания «верхом».

Задача № 4. бросок «через бедро»;

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Устный. Критерий: Оценка общей физической подготовки для промежуточной аттестации Юноши. Подтягивание на перекладине: 14 раз – 20 баллов; 12 раз – 16 баллов; 8 раз – 12 баллов; 6 раз – 8 балла; 4 раза – 4 балла. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 45 раз – 20 баллов; 40 раз – 16 баллов; 35 раз – 12 баллов; 30 раз – 8 баллов; 25 раз – 4 балла. Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту 45 раз – 20 баллов; 40 раз – 16 баллов; 30 раз – 12

баллов; 25 раз – 8 баллов; 20 раз – 4 балла. Челночный бег 10x10 м 26,0 сек – 20 баллов; 26,5 сек. – 16 баллов; 27,0 сек – 12 баллов; 27,5 сек – 8 баллов; 28,0 сек – 4 балла. Прыжки в длину 220 см – 20 баллов; 200 см – 16 баллов; 180 см – 12 баллов; 170 см – 8 баллов; 160 см – 4 балла. Поднимание ног к перекладине 12 раз – 20 баллов; 10 раз – 16 баллов; 6 раз – 12 баллов; 5 раз – 8 баллов; 4 раза – 4 балла. Оценка общей физической подготовки для промежуточной аттестации Девушки. Подтягивание на низкой перекладине. 12 раз – 20 баллов; 10 раз – 16 баллов; 8 раз – 12 баллов; 6 раз – 8 баллов; 5 раз – 4 балла. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 12 раз – 20 баллов; 10 раз – 16 баллов; 8 раз – 12 баллов; 6 раз – 8 баллов; 5 раз – 4 балла. Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. 40 раз – 20 баллов; 35 раз – 4 балла; 30 раз – 3 балла; 25 раз – 2 балла; 20 раз – 1 балл. Челночный бег 10x10 м 28,0 сек – 20 баллов; 29,0 сек. – 16 баллов; 30,0 сек – 12 баллов; 31,0 сек – 8 баллов; 32,0 сек – 4 балла. Прыжки в длину 200 см – 20 баллов; 180 см – 16 баллов; 160 см – 12 баллов; 150 см – 12 баллов; 140 см – 4 балла. Приседание в течение 1 мин. 45 раз – 20 баллов; 40 раз – 16 баллов; 35 раз – 12 баллов; 30 раз – 8 баллов; 25 раз – 4 балла..

**Компетенция: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

Умение: Уметь применять методы и средства организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Задача № 1. 3. Упражнения общефизической подготовки. (подтягивание на гимнастической перекладине, челночный бег 10x10 м (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10x10 м (девушки).

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

2-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Устный. Критерий: Студент приходит на зачет с ассистентом. Самостоятельно выполняет разминку. Получает у преподавателя билет для зачета, ознакомливается с ним вместе с ассистентом. Упражнения выполняются по команде преподавателя. Например: «Бросок «Задняя подножка, приготовиться». По этой команде ассистент выбирает захват, позицию и дистанцию, необходимую для проведения атаки. По команде "Прием" выполняющий в соответствии с заданием самостоятельно или после атаки ассистента выполняет защитные и контратакующие действия. По команде преподавателя "Отпустить захват" или "Стоп" студенты должны прекратить все действия и возвратиться в исходное положение..

**Компетенция: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

Навык: Владеть навыками самоорганизации в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Задание № 1. удары кулаком прямо, сбоку, защитные действия от ударов кулаком прямо, сбоку;

Задание № 2. болевой прием загиб руки за спину рывком;

**Компетенция: ПК-14 способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов**

Навык: Владеть навыками использования для решения профессиональных задач специальной техники, оружия, специальных средств, применяемых в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов

Задание № 3. удержание «верхом», уход от удержания «верхом».

Задание № 4. бросок «через бедро»;

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Устный. Критерий: Оценка общей физической подготовки для промежуточной аттестации Юноши. Подтягивание на перекладине: 14 раз – 20 баллов; 12 раз – 16 баллов; 8 раз – 12 баллов; 6 раз – 8 балла; 4 раза – 4 балла. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 45 раз – 20 баллов; 40 раз – 16 баллов; 35 раз – 12 баллов; 30 раз – 8 баллов; 25 раз – 4 балла. Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту 45 раз – 20 баллов; 40 раз – 16 баллов; 30 раз – 12 баллов; 25 раз – 8 баллов; 20 раз – 4 балла. Челночный бег 10х10 м 26,0 сек – 20 баллов; 26,5 сек. – 16 баллов; 27,0 сек – 12 баллов; 27,5 сек – 8 баллов; 28,0 сек – 4 балла. Прыжки в длину 220 см – 20 баллов; 200 см – 16 баллов; 180 см – 12 баллов; 170 см – 8 баллов; 160 см – 4 балла. Поднимание ног к перекладине 12 раз – 20 баллов; 10 раз – 16 баллов; 6 раз – 12 баллов; 5 раз – 8 баллов; 4 раза – 4 балла. Оценка общей физической подготовки для промежуточной аттестации Девушки. Подтягивание на низкой перекладине. 12 раз – 20 баллов; 10 раз – 16 баллов; 8 раз – 12 баллов; 6 раз – 8 баллов; 5 раз – 4 балла. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 12 раз – 20 баллов; 10 раз – 16 баллов; 8 раз – 12 баллов; 6 раз – 8 баллов; 5 раз – 4 балла. Сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. 40 раз – 20 баллов; 35 раз – 4 балла; 30 раз – 3 балла; 25 раз – 2 балла; 20 раз – 1 балл. Челночный бег 10х10 м 28,0 сек – 20 баллов; 29,0 сек. – 16 баллов; 30,0 сек – 12 баллов; 31,0 сек – 8 баллов; 32,0 сек – 4 балла. Прыжки в длину 200 см – 20 баллов; 180 см – 16 баллов; 160 см – 12 баллов; 150 см – 12 баллов; 140 см – 4 балла. Приседание в течение 1 мин. 45 раз – 20 баллов; 40 раз – 16 баллов; 35 раз – 12 баллов; 30 раз – 8 баллов; 25 раз – 4 балла..

**Компетенция: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

**Навык: Владеть навыками самоорганизации в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

Задание № 1. 3. Упражнения общефизической подготовки. (подтягивание на гимнастической перекладине, челночный бег 10х10 м (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10х10 м (девушки)).

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 40.05.01 Правовое  
обеспечение национальной безопасности  
Профиль - Уголовно-правовая  
Кафедра правового обеспечения  
национальной безопасности  
Дисциплина - Физическая культура и  
спорт (элективные дисциплины):  
атлетическая гимнастика, аэробика,  
бадминтон, баскетбол, волейбол,  
настольный теннис, специальная  
медицинская группа

#### БИЛЕТ № 1

1. Тест (20 баллов).
2. бросок «через бедро»; (40 баллов).



3. 3. \_Упражнения общефизической подготовки. (подтягивание на гимнастической перекладине, челночный бег 10х10 м (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10х10 м (девушки). (40 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ С.А. Чмара

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Чуксина

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Шумик В., Володина М. Безопасность при занятиях физкультурой и спортом/ В. Шумик, М. Володина// Библиотека инженера по охране труда
2. Бароненко В. А. Валентина Александровна, Рапопорт Л. А. Леонид Аронович Здоровье и физическая культура студента. допущено М-вом образования и науки РФ. учебное пособие для сред. проф. образования. 2-е изд., перераб./ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт.- М.: ИНФРА-М, 2012.-335 с.
3. Горбунов Г. Д., Гогунев Е. Н. Психология физической культуры и спорта. учеб. для вузов. рек. УМО высш. учеб. заведений/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунев.- М.: Академия, 2009.-256 с.
4. Бишаева А. А. Физическая культура. рек. Федеральным ин-том развития образования. учебник для нач. и сред. проф. образования. 6-е изд., стер./ А. А. Бишаева.- М.: Академия, 2013.-299
5. [Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. /В.К. Макаренко // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. - 2008. - №10. - С. 140-144. - URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>](http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom)

### **б) дополнительная литература:**

1. Сысоев Ю. В. Задачи и направления патриотического воспитания в сфере физической культуры и спорта/ Ю. В. Сысоев// Инновации в образовании
2. Семенова Е. В., Куликов Л. М. Исследование динамики содержательных компонент профессиональной деятельности высшего физкультурного образования/ Е. В. Семенова, Л. М. Куликов// Н 2, С. 76-80, 2008, ч.з 2-202
3. Голощапов Б. Р. Борис Романович История физической культуры и спорта. учеб. пособие для вузов. рек. УМО по специальностям пед. образования. 4-е изд., испр./ Б. Р. Голощапов.- М.: Академия, 2007.-312 с.
4. Олимпийский учебник студента. пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных вузах. рек. Олимпийским комитетом России. 3-е изд., перераб. и доп./ В. С. Родиченко [и др.]- М.: Советский спорт, 2005.-126 с.
5. Перевошиков Ю. А. Состояние организма человека при экстремальных физических нагрузках/ Ю. А. Перевошиков.- Одесса: Юридична література, 2004.-196 с.
6. Филиппов В.М. Спорт - один из важнейших государственных приоритетов/ В. М. Филиппов.-66-67// Номер журнала, № 11, С. 66-67, 2008, ч.з 2-202
7. Евсеев О. Е. Учебно-методический комплекс по дисциплине "Физическая культура. Рукопашный бой". программа и методические указания по изучению курса. Гуманитарные и экономические специальности высшего профессионального образования. (очное обучение)/ сост. О. Е. Евсеев.- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2010.-16 с.

8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. учеб. пособие для вузов. допущено М-вом образования и науки РФ/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.- М.: КноРус, 2012.-239 с.

9. [Маликов Н.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни. / Н.В. Маликов. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - №6. - С.195-197. - URL: http://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni](http://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni)

10. [Певицына Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС. / Л.М. Певицына. // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. - 2013. - №2\(5\). - С.91-99. - URL: http://cyberleninka.ru/article/n/kak-postroit-urok-fizicheskoy-kultury-v-sootvetstvii-s-trebovaniyami-fgos](http://cyberleninka.ru/article/n/kak-postroit-urok-fizicheskoy-kultury-v-sootvetstvii-s-trebovaniyami-fgos)

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет

– Сайт Юридического института «М-Логос», адрес доступа: <http://www.m-logos.ru>. доступ неограниченный

– Учебники онлайн, адрес доступа: <http://uchebnik-online.com/>. доступ неограниченный

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- MS Office,

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

В учебном процессе используется следующее оборудование:

- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
- Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения,
- Зал физической культуры,
- Спортивные залы,
- Спортивный зал (общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки)