

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 11.08.2025 15:40:38

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Институт

Институт права

Кафедра

Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от 22 мая 2025 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины

ФТД.04 Спортивные единоборства

Основная профессиональная образовательная программа

40.03.01 Юриспруденция программа
Обеспечение законности и правопорядка

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Самара 2025

Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Спортивные единоборства входит в перечень факультативных дисциплин блока ФТД. Факультативные дисциплины

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка, Адаптивная физическая культура

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Спортивные единоборства в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
УК-7	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	использовать основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации	основами знаний о физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.	
	Сем 5	Сем 6
Контактная работа, в том числе:	72.15/2	72.15/2
Занятия семинарского типа	72/2	72/2
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0
Самостоятельная работа:	17.85/0.5	17.85/0.5
Промежуточная аттестация	18/0.5	18/0.5
Вид промежуточной аттестации:		
Зачет	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	108	108
Зачетные единицы	3	3

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Спортивные единоборства представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Занятия семинарского типа	ИКР	ГКР		
		Практич. занятия				
1.	Общая физическая подготовка	72			17,85	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.	Спортивно- техническая подготовка	72			17,85	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
	Контроль	36				
	Итого	144	0.3		35.7	

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Общая физическая подготовка	практическое занятие	Обучение технике бега на короткие, средние, длинные дистанции
		практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции
		практическое занятие	Силовая подготовка
		практическое занятие	Скоростно-силовая подготовка
		практическое занятие	Воспитание общей выносливости
		практическое занятие	Воспитание скоростно-силовой выносливости
		практическое занятие	Воспитание гибкости
		практическое занятие	Воспитание специальной выносливости
		практическое занятие	Воспитание силовой выносливости
2.	Спортивно-техническая подготовка	практическое занятие	Бокс. АРБ История и развитие вида спорта
		практическое занятие	Бокс.АРБ. Влияние занятий на телосложение, моторные и духовные свойства личности
		практическое занятие	Бокс. АРБ Обучение техническим элементам бокса, АРБ

		практическое занятие	Бокс. АРБ. Совершенствование техники бокса, приемов АРБ
		практическое занятие	Бокс. Тактико-технические приемы бокса, АРБ
		практическое занятие	Бокс. АРБ. Использование технических устройств и тренажеров на занятиях по боксу, АРБ
		практическое занятие	Бокс. АРБ. Правила поведения и участия в соревнованиях
		практическое занятие	Бокс. АРБ. Судейство соревнований
		практическое занятие	Бокс. АРБ. Учебно-тренировочные поединки

** семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организациями, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Общая физическая подготовка	- подготовка доклада (научное эссе) - тестирование
2.	Спортивно-техническая подготовка	- подготовка доклада - подготовка электронной презентации - тестирование

*** самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>
2. Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>

Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>

Литература для самостоятельного изучения

1. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности университетской молодежи: учебное пособие / Кудинова Ю.В., Карева Ю.Ю., Межман И.Ф., Курочкина Н.Е., Алексина А.О., Галкин А.А. - Самара, 2023.

2. Основы физического воспитания при самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие /Алексина А.О., Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Казакова О.А., Савельева О.В. [Электронное издание] - Самара, 2023.

3. Рукопашный бой в служебно-прикладной деятельности: учебное пособие для студентов направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» / Е. В. Елисеев, М. В. Трегубова. – Челябинск: УралГУФК, 2022. – 84 с.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Astra Linux Special Edition «Смоленск», «Орел»; РедОС ; ОС "Альт Рабочая станция" 10; ОС "Альт Образование" 10

2. МойОфис Стандартный 2, МойОфис Образование, Р7-Офис Профессиональный, МойОфис Стандартный 3, МойОфис Профессиональный 3

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)

2. Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации» (<http://pravo.gov.ru/>)

3. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)

4. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

2. Справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран

	Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования

5.6 Лаборатории и лабораторное оборудование

6. Фонд оценочных средств по дисциплине Спортивные единоборства:

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком « + »
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования; Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Самарский государственный экономический университет».

6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Универсальные компетенции (УК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	УК-7.1: Знать:	УК-7.2: Уметь:	УК-7.3: Владеть (иметь навыки):
	способы поддержания	использовать основы физической культуры для	основами знаний о физической культуре для

	должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации
Пороговый	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования
Стандартный (в дополнение к пороговому)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры	Уметь применять средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры.

Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному)	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования
--	--	--	--

6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Общая физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет
2.	Спортивно-техническая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Оценка докладов (научное эссе), Тестирование	Зачет

6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов (научное эссе)

Раздел дисциплины	Темы
Общая физическая подготовка	1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда. 3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях. 4. Основы физического воспитания молодой семьи. 5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах. 6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон). 7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.). 8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста. 9. Спорт в системе социальных явлений.

	10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента). 11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
Спортивно-техническая подготовка	1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта). 2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта). 3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта). 4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта). 5. Основы методики проведения заключительной части занятия (по виду спорта). 6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятий (по виду спорта). 7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятий (по виду спорта). 8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятий (по виду спорта). 9. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом. 12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами)

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами)

№ п/п	Задание	Критерии оценивания
1	Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг	Выбор одного правильного ответа из предложенных
2	Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими? А – 30 м, 50 м; Б – 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; В – 50 м, 110 м, 450 м; Г – 150 м, 300 м, 600 м	Выбор одного правильного ответа из предложенных
3	В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел.	Выбор одного правильного ответа из предложенных

4	Какие приемы относятся к технике баскетбола? Указать все верные. А – ведение и передача; Б – бросок; В – вырывание и выбивание; Г – нападающий удар.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
5	Сколько игроков должно находиться на игровой площадке у каждой из команд во время волейбольной встречи? А – 5 чел; Б – 6 чел; В – 8 чел; Г – 10 чел.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
6	Волейбольная команда набирает очко (указать все верные) : А- Когда команда соперника совершает ошибку; Б- Когда команда соперника успешно атакует; В- Когда команда соперника получает замечание; Г- При успешном приземлении мяча на площадке соперника.	Выбрать все правильные ответы из предложенных
7	Как трактуется в правилах соревнований случай, когда при подаче в волейболе мяч касается верхнего края сетки и переходит на сторону соперника? А – подающая команда проигрывает розыгрыш очка; Б – мяч остается в игре; В – розыгрыш очка повторяется; Г – подающая команда выигрывает розыгрыш очка.	Выбор одного правильного ответа из предложенных
8	Стандартный размер баскетбольной площадки	
9	На какие категории делятся действия игроков в волейболе?	
10	Какое количество побед из пяти партий в волейболе на официальных соревнованиях является условием выигрыша?	
11	Что назначает судья за нарушение правил игры в баскетболе, фол на игроке, находящемся в процессе броска?	
12	Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?	
13	Укажите размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.	
14	Какому игроку не разрешается выполнять нападающий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки в пределах зоны нападения?	

15	Задача 1: Планирование тренировок для студента Ситуация: Студент 1 курса, который раньше не занимался спортом, хочет начать тренировки для улучшения общей физической подготовки. Он просит вас помочь составить план тренировок на первый месяц. Перечислить основные показатели физической нагрузки, которые нужно учесть при составлении плана?	
16	Задача 2: Анализ посещаемости студенческой спортивной секции Ситуация: В университете есть секция по волейболу, но посещаемость студентов снижается. Руководство секции просит вас проанализировать ситуацию. Какие данные вам необходимо собрать о секции и студентах для анализа ситуации?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
17	Задача 3: Оптимизация тренировочного процесса Ситуация: Студент жалуется на отсутствие прогресса в тренировках, хотя занимается регулярно. Какие основные показатели в действиях студента вам нужно учесть для анализа?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
18	Задача 4: Организация спортивного мероприятия Ситуация: Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Этапы организации мероприятия?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
19	Задача 5: Анализ питания студента Ситуация: Студент жалуется на усталость и низкую энергию во время тренировок. Как вы можете скорректировать его питание (на что обратить внимание)?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов
20	Задача 6: Травма во время тренировки Ситуация: Во время футбольной тренировки игрок почувствовал резкую боль в колене после неудачного падения. Что нужно сделать в первую очередь?	Ответ считается “верным”, если студент дал не менее 3-х правильных ответов

21	Задача 7: Анализ эффективности спортивного клуба Ситуация: Студенческий спортивный клуб "САМЭК" хочет увеличить количество членов. Вам нужно проанализировать текущую ситуацию. Какие данные вам нужно собрать для анализа ситуации?	Ответ считается "верным", если студент дал не менее 3-х правильных ответов по каждому вопросу
----	--	---

Контрольные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности студентов

№ п/п	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
				4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Бег 100 м (с)	муж.		13,8	14,0	14,3	14,5
		жен.		16,0	17,0	17,9	18,7
	Прыжок в длину с места	муж.		240	230	220	210
		жен.		180	170	160	150
2.	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.		15	12	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	муж.		15	12	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.		50	40	30	20
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж.		10	7	5	3
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.		60	50	40	30
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.		20	16	10	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз)	жен.		20	16	10	6
	Приседания на одной ноге, опора о стену (раз)	жен.		12	10	8	6
3.	Гибкость:						
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	муж.		+13	+8	+6	+4
		жен.		+16	+11	+8	+5
4.	Общая выносливость (по выбору):						
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.		10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.		12,35	13,10	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.		20,15	21,00	22,00	22,30
		жен.		22,30	23,30	24,50	25,40

Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов

Упражнение	Пол	Баллы			
		4	3	2	1
Отжимания от пола	Муж	60	45	30	15
	Жен	50	38	25	12
Подъёмы корпуса положения лёжа	Муж	80	60	40	20
	Жен	70	55	36	18
Подтягивания муж	Муж	15	12	8	4
	Жен	30	24	16	8
Отжимания на скамье	Жен	30	24	16	8
Прыжки на скакалке за 1 мин	Муж	180	135	90	45

	Жен	160	120	80	40
Приседания	Муж	110	100	66	33
	Жен	100	90	60	30
Стойка на руках у стены	Муж	40	30	20	10
Стойка на голове у стены	Жен	40	30	20	10

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Вопросы
Общая физическая подготовка	1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Основы обучения технике движений в физическом воспитании. 4. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании. 5. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры. 6. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания. 7. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания. 8. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания. 9. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания. 10. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания. 11. Перенос физических качеств. 12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 13. Формы занятий физическими упражнениями. 14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. 15. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. 16. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи. 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки. 18. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 19. Физическая подготовка. 20. Техническая подготовка. 21. Тактическая подготовка. 22. Психическая подготовка. 23. Объем и интенсивность физических нагрузок. 24. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 25. Энерготраты при физических нагрузках различной интенсивности.
Спортивно-техническая подготовка	1. Основы армейского рукопашного боя: 2. Какие основные принципы лежат в основе армейского рукопашного боя? 3. Какие основные элементы техники рукопашного боя вы знаете? 4. Какие тактические приемы используются в армейском рукопашном бою? 5. Каковы основные стратегии ведения боя в группе? 6. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при проведении тренировок по рукопашному бою? 7. Как защититься от атаки противника, не имея оружия?

	8. Какие факторы необходимо учитывать при анализе противника в рукопашном бою? 9. Как определить сильные и слабые стороны противника? 10. Физическая подготовка: 11. Какие физические качества необходимы для успешного выполнения приемов рукопашного боя? 12. Какие упражнения наиболее эффективны для улучшения физической подготовки для рукопашного боя? 13. История возникновения и развития бокса. 14. Бокс в системе физического воспитания вуза. 15. Правила соревнований по боксу: место, инвентарь и оборудование. 16. Правила соревнований по боксу: основные положения.
--	---

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	УК-7
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне