Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 27.07.2026 11:58:12
Уникальный программный ключ:
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Самарский государственный экономический университет"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)подготовки: Обеспечение законности и правопорядка

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 6 з.е.
в академических часах: 216 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:
Кандидат педагогических наук Иванова Л. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1011

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра теории права и публично-правовых дисциплин	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Ревина С. Н.	Рассмотрено	18.05.2026, № 9

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства физической культуры и спорта..

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.1/Зн1 -базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; -принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; -взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

Уметь:

УК-7.1/Ум1 -анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; -составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; -планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; -подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; -формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); -комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); -методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); -инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); -навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; - нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); - основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 -применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; -критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; -аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

Владеть:

УК-7.2/Нв1 -практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; -алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); -способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Спортивные единоборства» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

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

УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Адаптивная физическая культура, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Адаптивная физическая культура, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Пятый семестр	108	3	72	72	0,15	17,85	Зачет
Шестой семестр	108	3	72	72	0,15	17,85	Зачет
Всего	216	6	144	144	0,3	35,7	36

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	**90**	**72**	**18**
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	10	8	2
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	10	8	2
Тема 1.3. Обучение технике бега на длинные дистанции	10	8	2

Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	10	8	2
Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	10	8	2
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	10	8	2
Тема 1.7. Силовая подготовка	10	8	2
Тема 1.8. Скоростно-силовая подготовка	10	8	2
Тема 1.9. Воспитание общей выносливости	10	8	2
Раздел 2. Спортивно-техническая подготовка	**90**	**72**	**17,7**
Тема 2.1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта).	10	8	2
Тема 2.2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта).	10	8	2
Тема 2.3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта).	10	8	2
Тема 2.4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (по виду спорта).	10	8	2
Тема 2.5. Основы методики проведения заключительной части занятия (по виду спорта).	10	8	2
Тема 2.6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятий (по виду спорта).	10	8	2
Тема 2.7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятий (по виду спорта).	10	8	2
Тема 2.8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятий(по виду спорта).	10	8	2
Тема 2.9. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.	10	8	1,7

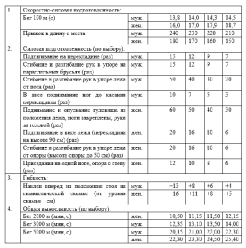
5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Научное эссе Сдача контольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация
1	Общая физическая подготовка	Сдача контольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки Тестирование	Зачет
2	Спортивно-техническая подготовка	Научное эссе Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке	Зачет

6. Оценочные материалы текущего контроля

1. Общая физическая подготовка Сдача контольных нормативов для оценки уровня общей физической подготовки

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Сдача нормативов 		УК-7
	Ответ:		

1	Скоростно-силовая выносливость:					
	Бег 100 м (с)	муж.	13,8	14,0	14,3	14,5
		жен.	16,0	17,0	17,5	18,7
	Прыжок в длину с места	муж.	240	225	220	215
		жен.	180	175	160	155
2.	Силовая выносливость (по выбору):					
	Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	13	12	9	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической брусьях (раз)	муж.	15	12	9	7
	Отжимание в положении лёжа в упоре лежа от пола (раз)	муж.	50	40	30	20
	В виде подвешивания ног до касания перекладины (раз)	муж.	10	7	5	3
	Подтягивание с опусканием туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.	60	50	40	30
	Подтягивание в виде лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.	20	16	10	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 52 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.	−15	+8	+6	+4
		жен.	16	+11	+8	+5
4.	Общая выносливость (на выбор):					
	Бег 2000 м (мин, с)	жен.	10,30	11,15	11,50	12,15
	Бег 3000 м (мин, с)	муж.	12,55	13,15	13,50	14,00
	Бег 5000 м (мин, с)	муж.	20,15	21,00	22,00	22,30
		жен.	22,30	23,30	24,00	25,40

1. Общая физическая подготовка Тестирование

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Выберите один вариант ответа Основное отличие бега от спортивной ходьбы? А – более длинный шаг; Б – больше частота шагов; В – наличие фазы полета; Г – менее длинный шаг		УК-7
	Ответ:	В	

2	Выберите один вариант ответа 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 Ответ: Б	УК-7
3	Выберите один вариант ответа В каком количестве выходит баскетбольная команда на игровую площадку? А – 4 чел; Б – 5 чел; В – 6 чел; Г – 8 чел. Ответ: Б	УК-7
4	Выберите один вариант ответа 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. Ответ: Б	УК-7
5	Выберите один вариант ответа 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. Ответ: Б	УК-7
6	Установите соответствие между спортивными играми и их характеристиками: 1.Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Гандбол А- Игра с мячом на прямоугольной площадке между двумя командами по 5 игроков, цель - забросить мяч в корзину соперника Б- Командная игра с мячом на травяном или искусственном поле, где необходимо забить мяч в ворота соперника, используя только ноги В- Игра через сетку, где команды по 6 игроков стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся площадки Д- Ручной мяч, командная игра, где игроки передают мяч друг другу руками и стремятся забросить его в ворота соперника Компоненты ЗОЖ / Примеры 1) Рациональное питание — А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке 2) Регулярная физическая активность — Б) Отказ от курения и употребления алкоголя 3) Соблюдение режима труда и отдыха — В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион 4) Профилактика вредных привычек — Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов 5) Закаливание — Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны Ответ: 1–В, 2–А, 3–Б, 4–Д	УК-7
7	Установите соответствие между спортивными элементами/терминами и их характеристиками: 1-Дриблинг 2-Эйс 3-Фол в нападении 4- Офсайд Характеристики: А- Положение "вне игры", когда атакующий игрок находится ближе к линии ворот противника, чем мяч и предпоследний игрок обороняющейся команды Б- Подача в волейболе, при которой мяч сразу приносит очко подающей команде, не коснувшись игроков принимающей стороны В- Ведение мяча с изменением направления и скорости, применяемое для обыгрыша соперника Д- Нарушение правил в баскетболе, когда нападающий игрок, владеющий мячом, сталкивается с защитником, находящимся в правильной защитной стойке **Аспект компетенции** **Проявление в жизни**	УК-7

Аспект компетенции	Проявление в жизни
1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек
2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха
3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья
4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ
5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих

Ответ: 1–В, 2–Б, 3–Д, 4–А

8	Установите соответствие между видами физических упражнений и развиваемыми физическими качествами. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. 1) Бег на длинные дистанции (5–10 км) - А) Сила 2) Подтягивания на перекладине - Б) Быстрота 3) Спринтерский бег на 100 м – В)Выносливость 4) Прыжки в длину с места – Г) Гибкость 5) Упражнения на растяжку (стретчинг) – Д) Скоростно силовые качества 6) Упражнения с балансировочной платформой (босу) - Ж) Ловкость Ответ: 1-В 2-А 3-Б 4-Д 5-Г 6-Ж	УК-7
9	Студенту было дано задание провести общеразвивающую разминку в своей группе. Он показывал упражнения на разные группы мышц. Определите последовательность применения упражнений. А- упражнения на мышцы стоп Б- упражнения на мышцы пресса (живота) В- упражнения на мышцы шеи Г.- упражнения на мышцы рук Д- упражнения на мышцы ног Е- упражнения на мышцы спины Ответ: 1-В 2-Г 3-Е 4-Б 5-Д 6-А	УК-7
10	Университет планирует провести «День здоровья» для студентов. Определите последовательность этапов организации мероприятия? А- Создание оргкомитета мероприятия Б- разработать систему награждения победителей В- составить список приглашенных гостей Г- разработать положение о мероприятии Д- просчитать смету расходов на мероприятие Е-пригласить волонтеров и судейскую коллегию. Ответ: 1-А 2-Г 3-Д 4-Б 5-В 6-Е	УК-7
11	Травма во время тренировки. Объясните, какую ошибку допустил спортсмен и как её исправить. Ситуация: на школьных соревнованиях по бегу на 100 м один из участников после старта резко наклонился вперёд, почти параллельно земле, и начал делать очень короткие шаги. Из за этого он заметно отстал от соперников уже на первых 20 метрах дистанции. Ответ: Спортсмен нарушил технику стартового разгона — нужно держать корпус под углом 45°, постепенно выпрямляясь, и делать мощные широкие шаги	УК-7
12	Анализ посещаемости студенческой спортивной секции. Какое решение должен принять судья согласно правилам? Ситуация: во время игры в волейбол команда А выполняет подачу, мяч задевает сетку, но всё равно перелетает на сторону команды Б. Игроки команды Б не успевают среагировать, и мяч падает на их площадке. Капитан команды А требует засчитать очко, а капитан команды Б настаивает на переподаче. Ответ: Очко засчитывается команде А — касание сетки при подаче не является ошибкой, если мяч перелетает на сторону соперника.	УК-7
13	Какой вариант нагрузки будет более безопасным и эффективным для новичка? Ситуация: начинающий спортсмен решил повысить выносливость и запланировал 5 беговых тренировок в неделю по 40 минут. После второй тренировки он почувствовал сильную усталость, боль в коленях и снижение мотивации. Тренер советует скорректировать план. Ответ: Сократить количество тренировок до 3 раз в неделю и увеличить их продолжительность постепенно, добавляя по 5–10 минут каждые 2 недели.	УК-7

14	Объясните, какое решение принял судья и на каком основании. Ситуация: в конце футбольного матча, при счёте 2:2, игрок команды А в штрафной площади соперника падает после лёгкого касания защитника. Судья не назначает пенальти и продолжает игру. Болельщики команды А возмущены и кричат, что был явный фол.		УК-7
	Ответ:	Судья решил, что падения было симуляцией или контакт не был достаточным для нарушения правил, поэтому пенальти не назначен.	
15	В чём заключалась ошибка игрока, выполнившего бросок, и какое правило он нарушил? Ситуация: в финальном матче внутривузовского чемпионата по баскетболу за 30 секунд до конца игры счёт 68:68. Команда А владеет мячом. Капитан команды принимает решение отдать пас игроку в углу площадки, тот сразу выполняет трёхочковый бросок — мяч попадает в кольцо. Однако судья не засчитывает очки и показывает жест нарушения «пробежка». Игроки команды А возмущены и просят объяснить ситуацию		УК-7
	Ответ:		

2. Спортивно-техническая подготовка Научное эссе

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше7 печатных страниц. Темы (примерные) для написания научного эссе: 1. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у офисных работников. 2. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и успеваемость студентов. 3. Физическая активность как средство борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием в условиях современного ритма жизни. 4. Значение утренней гигиенической гимнастики для поддержания работоспособности в течение дня. 5. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и способы его коррекции средствами физической культуры. 6. Физическая подготовка как фактор повышения профессиональной надёжности специалистов экстремальных профессий (спасатели, пожарные, военные). 7. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у студентов технических специальностей. 8. Роль физической подготовленности в обеспечении безопасности труда на производстве. 9. Значение физической культуры для формирования стрессоустойчивости у будущих педагогов и медицинских работников. 10. Социально-педагогический потенциал массового спорта в воспитании молодёжи. 11. Паралимпийское движение: преодоление барьеров и формирование инклюзивной среды в спорте. 12. Влияние крупных спортивных событий (Олимпийские игры, чемпионаты мира) на популяризацию физической культуры среди населения. 13. Эффективность фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, йога) для поддержания физической формы в условиях ограниченного времени. 14. Использование мобильных приложений и носимых устройств (фитнес браслетов, смарт часов) для контроля и повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой. Адаптивная физическая культура: современные методики и их роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.		УК-7
	Ответ:	Оригинальность не менее 65%, ИИ - не более 15%	

2. Спортивно-техническая подготовка Сдача контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Сдача нормативов **Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов**		УК-7

Упражнение	Пол	Баллы			
		4	3	2	1
Отжимания от пола	Муж	60	45	30	15
	Жен	50	38	25	12
Подъёмы корпуса с положения лёжа	Муж	80	60	40	20
	Жен	70	55	36	18
Подтягивания муж Отжимания на скамье	Муж	15	12	8	4
	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 Стойка на голове у стены	Муж	40	30	20	10
	Жен	40	30	20	10

	Ответ:		

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет пятый семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	

1	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает один штрафной бросок?		УК-7
	Ответ:	Судья назначает один штрафной бросок, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска и бросок с игры удачен.	
2	Дайте развернутый ответ: На какой высоте от пола располагается баскетбольное кольцо?		УК-7
	Ответ:	Баскетбольное кольцо располагается высоте 305 см от пола.	
3	Дайте развернутый ответ: Какова длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу?		УК-7
	Ответ:	Длина дистанции в соревнованиях по марафонскому бегу 42 км 195 м.	
4	Дайте развернутый ответ: Какие дистанции гладкого бега считаются спринтерскими?		УК-7
	Ответ:	Дистанции на 60 м, 100 м, 200 м, 400 м гладкого бега считаются спринтерскими.	
5	Дайте развернутый ответ: В каком городе проводились античные олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н. э. - 392 г. н. э.)?		УК-7
	Ответ:	Античные Олимпийские игры проводились в греческом городе Олимпия.	
6	Дайте развернутый ответ: Основы армейского рукопашного боя:		УК-7
	Ответ:	Это не просто набор приёмов, а целая система, созданная для того, чтобы в реальном бою максимально быстро и эффективно нейтрализовать противника	
7	Дайте развернутый ответ: Какие основные принципы лежат в основе армейского рукопашного боя?		УК-7
	Ответ:	Армейский рукопашный бой (АРБ) — это военно-прикладной вид спорта, универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, которая объединяет элементы ударной техники руками, ногами, головой, борцовской техники и болевых приёмов. Он создан для подготовки к реальным боевым ситуациям без применения огнестрельного оружия, развивает физическую подготовку, психологическую устойчивость, уверенность и способность быстро анализировать ситуацию.	
8	Дайте развернутый ответ: Какие основные элементы техники рукопашного боя вы знаете?		УК-7
	Ответ:	В рукопашном бою техника складывается из нескольких ключевых элементов: стойка, удары, передвижение, защита и т. д.	
9	Дайте развернутый ответ: Каковы основные стратегии ведения боя в группе?		УК-7
	Ответ:	Ведение боя в группе — это не просто сумма действий отдельных бойцов, а слаженная система.	
10	Дайте развернутый ответ: Какие меры безопасности необходимо соблюдать при проведении тренировок по рукопашному бою?		УК-7
	Ответ:	При тренировках по рукопашному бою действительно важно соблюдать целый комплекс мер безопасности — это помогает минимизировать риск травм. В первую очередь, важно пройти инструктаж.	

Зачет шестой семестр

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Дайте краткий ответ: Укажите правильные размеры волейбольной площадки в классическом волейболе.		УК-7
	Ответ:	Размеры волейбольной площадки в классическом волейболе18×9 м.	
2	Дайте развернутый ответ: Из каких частей должно состоять самостоятельное тренировочное занятие?		УК-7
	Ответ:	Самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из: Подготовительной, основной и заключительной части.	
3	Дайте развернутый ответ: Какие показатели принято учитывать в дневнике самоконтроля, занимающегося физической культурой?		УК-7
	Ответ:	В дневнике самоконтроля занимающегося принято учитывать: самочувствие, сон, аппетит, пульс, масса тела, тренировочные и соревновательные нагрузки; время восстановления после нагрузок; нарушения режима, болевые ощущения.	
4	Дайте развернутый ответ: Кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем?		УК-7
	Ответ:	Победителем из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является спортсмен, у которого лучше предыдущий результат.	
5	Дайте краткий ответ: Какие функции на площадке во время волейбольной встречи выполняет игрок-либеро?		УК-7

	Ответ:	Игрок-либеро на площадке во время волейбольной встречи выполняет защитные функции.	
6	Дайте развернутый ответ: Какие факторы необходимо учитывать при анализе противника в рукопашном бою?		УК-7
	Ответ:	Анализировать противника в рукопашном бою — значит не просто смотреть, а быстро «считывать» детали, чтобы выстроить правильную тактику.	
7	Дайте краткий ответ: Какие факторы необходимо учитывать при анализе противника в рукопашном бою?		УК-7
	Ответ:	Анализировать противника в рукопашном бою действительно нужно комплексно — нельзя полагаться только на интуицию. Важно считать антропометрические данные, биомеханику движений и др.	
8	Дайте краткий ответ: История возникновения и развития бокса.		УК-7
	Ответ:	Раскрыть этапы развития бокса.	
9	Дайте краткий ответ: Сколько человек входит в состав команды для участия в эстафетном беге?		УК-7
	Ответ:	В состав команды для участия в эстафетном беге входит 4 человека.	
10	Дайте развернутый ответ: За какое нарушение правил игры в баскетболе судья назначает три штрафных броска?		УК-7
	Ответ:	Судья назначает два штрафных броска, если фол совершается на игроке, находящемся в процессе атаки из зоны трехочковых бросков и бросок с игры неудачен.	

7.1. Уровни овладения

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100

Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Мкртычян, Г. А. Организационное поведение: учебник и практикум для вузов / Г. А. Мкртычян, С. Ю. Савинова, О. М. Исаева. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 299 с - 978-5-534-17628-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/584028 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебник для вузов / Е. М. Чепаков. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 179 с - 978-5-534-11089-0. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/587348 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: занятия футболом: учебник для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 172 с - 978-5-534-12708-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/588088 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-СПОртивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. - Москва: Юрайт, 2026. - 428 с - 978-5-534-14068-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/588433 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебник для вузов / С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 413 с - 978-5-534-11125-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/598881 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

6. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2026. - 424 с - 978-5-534-02483-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/582806 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

7. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Юрайт, 2026. - 450 с - 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/583140 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник для вузов / С. М. Воронин, Н. А. Воронов, Е. В. Игнатова, Л. Ю. Шалайкин, С. Н. Авдеева. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 140 с - 978-5-534-12268-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/587847 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 401 с - 978-5-534-08390-3. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/586543 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Юрайт, 2026. - 461 с - 978-5-534-04548-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/585754 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

4. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.] - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 176 с - 978-5-534-19017-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/589702 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

5. Физическая культура: учебник для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 609 с - 978-5-534-18617-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/586530 (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. http://pravo.gov.ru/ - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»
2. http://www.gov.ru/ - Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия»
3. http://www.gks.ru/ - Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики

Ресурсы «Интернет»

1. https://cyberleninka.ru/ - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)

1. КонсультантПлюс;
2. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

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