

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«Дагестанский государственный педагогический  
университет»**

Кафедра безопасности жизнедеятельности



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.02. МОДУЛЬ «ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 2 (ДВ.)»**  
**Б1.В.ДВ.02.01. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОСНОВЫ**  
**САМООБОРОНЫ**

**Направление подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Направленность (профили) – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	9	72	12	22			38	Зачет	
заочная	9	72	2	6			64	Зачет	

**Махачкала, 2022**

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):**

Магомедов Р.В. Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны». – Махачкала: ДГПУ, 2022. 24 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры безопасности жизнедеятельности (протокол № 9 от «17» мая 2022г.)

Зав. кафедрой М.М. Омаров к.п.н., доцент  17.05. 2022г.  
(подпись)

Ученом совете факультета ФК и БЖ (протокол №10 от «20» июня 2022 г.)

Председатель совета Исмаилов Ш.О. к.п.н., доцент  20.06. 2022г.  
(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ (протокол № 4 от « 28 » июня 2022г.)

Председатель совета: Дибиров И.А.  28.06. 2022г.  
(подпись)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** – «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны» – формировать у студентов универсальных и профессиональных компетенций; формирование комплексных физических данных студентов; развитие физических данных и формирование основных двигательных качеств; развитие педагогических данных и навыков тренера; подготовка студентов к упреждающим комплексным действиям по защите жизни, здоровья.

*Таблица 1.*

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций (из примерной основной образовательной программы)
УК-8	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<p>УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.</p> <p>УК-8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.</p> <p><b>УК-8.3.</b> Владеет навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также навыками сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности;</p> <p>способностью обеспечивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте; способностью выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; способностью предотвращать возникновение чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте; способностью принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций в том числе в образовательной среде.</p>
ПК-1	ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<p>ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p> <p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01. «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны» относится к обязательной части и Модулю Б1.В.ДВ.02. Модуль «Дисциплины (модули) по выбору 2 (ДВ.2)» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура».

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01. «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Основы национальной безопасности Российской Федерации», «Социальные опасности, профилактика и защита от них», «Природные опасности и защита от них», «Техногенные опасности и защита от них», «Основы медицинских знаний», «Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Гражданская оборона», «Специальная спасательная подготовка», «Пожарная безопасность».

Дисциплина «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны» является основой для применения полученных теоретических знаний на практике. Дисциплина изучается на 5 курсе в 9 семестре.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:  
УК-8; ПК-1;

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:

Таблица 2

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия в области гражданской обороны;</li> <li>- систему гражданской обороны страны, её структуру, задачи и режимы функционирования;</li> <li>- основные средства поражения в условиях ведения боевых действий с применением обычных средств поражения и средств массового поражения и их поражающие факторы;</li> <li>- средства, способы и методы защиты населения от основных средств поражения;</li> <li>- технические средства разведки и контроля;</li> <li>- организацию проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;</li> <li>- мероприятия гражданской обороны, проводимые в образовательных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства индивидуальной защиты;</li> <li>- применять технические средства разведки и контроля;</li> <li>- организовать оповещение обучающихся и персонал образовательной организации согласно полученным сигналам оповещения;</li> <li>- идентифицировать сигналы оповещения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными понятиями в области гражданской обороны;</li> <li>- навыками проведения эвакуации обучающихся и персонала образовательной организации при возникновении разных чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- навыками действий при получении сигналов оповещения;</li> <li>- навыками проведения инструктажа персонала образовательной организации по гражданской обороне</li> </ul>

	организациях		
ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исторические аспекты формирования и развития гражданской обороны;</li> <li>- содержание учебных программ подготовки в области безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- содержание преподаваемого учебного предмета.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выстраивать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся</li> <li>- применять методики и средства проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, обучающихся по преподаваемым учебным предметам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения технологии проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся по преподаваемым учебным предметам</li> </ul>

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 9 семестре (ах)

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№9	№10
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>		
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12	12	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	22	22	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№9	№10
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>		
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2	2	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	6	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№9	№10
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### очная форма обучения

Таблица 5

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	«Физические качества спортсмена»	10	2		4	4
2	Тактико-техническая и психологическая подготовка	6			2	4
3	Ударные виды спорта и группы приемов применяемые в самообороне	8	2		2	4
4	Борьба в высоком контакте и клинче. Сближение с противником	10	2		4	4
5	Приемы классической вольной борьбы и самбо применяемые в самообороне	8	2		2	4
6	Борьба в партере	10			4	6
7	Использование оружия и подручных средств в самообороне.	10	2		2	6
8	Самооборона в условиях численного превосходства противника.	10	2		2	6
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>					
	Итого:	72	12		22	38

### заочная форма обучения

Таблица 6

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	«Физические качества спортсмена»	10				8
2	Тактико-техническая и психологическая подготовка	8			2	8
3	Ударные виды спорта и группы приемов применяемые в самообороне	10				8
4	Борьба в высоком контакте и клинче. Сближение с противником	8	2		2	8
5	Приемы классической вольной борьбы и самбо применяемые в самообороне	8				8
6	Борьба в партере	8				8
7	Использование оружия и подручных средств в самообороне.	10			2	8
8	Самооборона в условиях численного превосходства противника.	10				8
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>					
	Итого:	72	2		6	64

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

### **Тема 1. «Физические качества спортсмена».**

Основные физические качества спортсмена без которых невозможна самооборона и спорт высоких достижений. Ловкость, сила, выносливость, гибкость и различные разновидности данных физических качеств спортсмена. Силовая выносливость, и динамическая и статическая сила. Понятие двигательный навык. Методика развития физических качеств.

### **Тема 2. Тактико-техническая и психологическая подготовка.**

Методика преподавания и общие понятия тактики боя. Методы психологической подготовки и настроения. Методика разгона и торможения психики. Методы психологического давления. Классификация тактики боя. Оборонительная и наступательная тактика. Тактика изматывания и тактика контратак.

### **Тема 3. Ударные виды спорта и группы приемов, применяемые в самообороне.**

Удары руками и защита от них. Комбинации ударов. Удары ногами локтями и коленом. Комбинации ударов ногами и руками. Методы развития и совершенствования ударной техники.

### **Тема 4. Борьба в высоком контакте и клинче. Сближение с противником**

Методы клинча. Приемы, применяемые в дзюдо. Подножки, подсечки подхваты, обвивы, зацепы, Методика бросков со стойки. Методика защиты от бросков и контрприемы, применяемые в обоюдном захвате.

### **Тема 5. Приемы классической вольной борьбы и самбо применяемые в самообороне.**

Переход с высокого обхвата в низкий обхват проходы в ноги. Особенности и специфика применение проходов в условиях асфальтированного покрытия. Мельницы, зашагивания, подсады, скручивания. Защита от данных групп приемов.

### **Тема 6. Борьба в партере.**

Классификация удушающий приемов. Крюк, висячка треугольник. Борьба с положения высокого партера и низкого партера. Классификация защиты. Технические действия, имеющие цель занять выгодное исходное положение для атаки и для обороны.

Классификация удушающий приемов. Крюк, висячка треугольник. Борьба с положения высокого партера и низкого партера. Классификация защиты. Технические действия, имеющие цель занять выгодное исходное положение для атаки и для обороны.

### **Тема 7. Использование оружия и подручных средств в самообороне.**

Предел и допустимые нормы применения оружия. Использование ножа. Методы хвата ножа. Метание ножа. Опасные и нейтральные зоны организма человека для использования ножа. Работа правой и левой рукой. Боковые удары, прямые удары снизу и полосующие удары. Применение огнестрельного оружия.

### **Тема 8. Самооборона в условиях численного превосходства противника.**

Выбор позиции для самообороны. Защита спины и тыла. Перемещение и маневрирования. Защита наиболее важных жизненных зон организма. Прямые удары руками и защита о них. Переход в контратаку. Боковые удары и удары снизу. Использование лоу-киков. Использование подручных средств.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Таблица 7*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	«Физические качества спортсмена»	Изучение литературы Подготовка конспекта. Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.

2	Тактико-техническая и психологическая подготовка	Изучение литературы Составление доклада. Анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов и дополнений
3	Ударные виды спорта и группы приемов применяемые в самообороне	Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.
4	Борьба в высоком контакте и клинче. Сближение с противником	Изучение литературы Составление доклада. Анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов и дополнений
5	Приемы классической вольной борьбы и самбо применяемые в самообороне	Изучение литературы Подготовка конспекта. Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.
6	Борьба в партере	Изучение литературы Составление доклада. Анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов и дополнений
7	Использование оружия и подручных средств в самообороне.	Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.
8	Самооборона в условиях численного превосходства противника.	Изучение литературы Составление доклада. Анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов и дополнений

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1.	«Физические качества спортсмена»	Основные физические качества спортсмена без которых невозможна самооборона и спорт высоких достижений. Ловкость, сила, выносливость, гибкость и различные разновидности данных физических качеств спортсмена. Силовая выносливость, и динамическая и статическая сила. Понятие двигательный навык. Методика развития физических качеств. Переход с высокого обхвата в низкий обхват проходы в ноги. Особенности и специфика применение проходов в условиях асфальтированного покрытия.	УК-8; ПК-1.
2.	Тактико-техническая и психологическая подготовка	Жим лежа, подъем разгибом, подтягивание, бег на скорость 100 метров. Кросс 3000 метров, шпагат продольный, шпагат поперечный. Классификация удушающий приемов. Крюк, висячка треугольник. Борьба с положения высокого партера и низкого партера. Классификация защиты.	УК-8; ПК-1.
3.	Ударные виды спорта и группы приемов применяемые в самообороне	Хук, апперкот, джеб. Лоу-кик. Уклоны, блоки, наклоны, отходы. Предел и допустимые нормы применения оружия. Использование ножа. Методы хвата ножа. Метание ножа. Опасные и нейтральные зоны организма человека для использования	УК-8; ПК-1.

		ножа. Работа правой и левой рукой. Боковые удары, прямые удары снизу и полосующие удары.	
4.	Борьба в высоком контакте и клинче. Сближение с противником	Переход с высокого обхвата в низкий обхват проходы в ноги. Особенности и специфика применение проходов в условиях асфальтированного покрытия. Мельницы, зашагивания, подсады, скручивания. Защита от данных групп приемов.	УК-8; ПК-1.
5.	Приемы классической вольной борьбы и самбо применяемые в самообороне	Брауле, выседание, волчья петля Кумура и треугольник из положения лежа. Отработка защиты. Выбор позиции для самообороны. Защита спины и тыла. Перемещение и маневрирования. Защита наиболее важных жизненных зон организма. Прямые удары руками и защита о них. Переход в контратаку. Боковые удары и удары снизу. Использование лоу-киков. Использование подручных средств	УК-8; ПК-1.
6.	Борьба в партере	Методы уклонения от огнестрельного оружия. Методы выбивания оружия из рук противника. Уколы пальцами в глаз противнику. Использование от вертки, шила, бутылки, носка с болтами для самообороны. Использование специальных технических средств; электрошокера, перцового спрея и резиновой дубинки для самообороны и защита от них.	УК-8; ПК-1.
7.	Использование оружия и подручных средств в самообороне.	Методы уклонения от огнестрельного оружия. Методы выбивания оружия из рук противника. Уколы пальцами в глаз противнику. Использование от вертки, шила, бутылки, носка с болтами для самообороны. Использование специальных технических средств; электрошокера, перцового спрея и резиновой дубинки для самообороны и защита от них. Брауле, выседание, волчья петля Кумура и треугольник из положения лежа. Отработка защиты.	УК-8; ПК-1.
8.	Самооборона в условиях численного превосходства противника.	Брауле, выседание, волчья петля Кумура и треугольник из положения лежа. Отработка защиты.  Методы уклонения от огнестрельного оружия. Методы выбивания оружия из рук противника. Уколы пальцами в глаз противнику. Использование от вертки, шила, бутылки, носка с болтами для самообороны. Использование специальных технических средств; электрошокера, перцового спрея и резиновой дубинки для самообороны и защита от них.	УК-8; ПК-1.

### Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **80-100 баллов;**
- «хорошо» - **66-79 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-65 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и

0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 9.

*Таблица 9*

<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Отрицательная оценка</b>	<b>Положительные оценки</b>
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 9; форма аттестации – зачет.**

**Вопросы по учебной дисциплине (модулю)  
для промежуточной аттестации обучающихся (зачет)**

1. Проходы в ноги и методика его применения
2. Хук справа и методика его применения
3. Проходы в ноги и методика его применения
4. Хук справа и методика его применения
5. Апперкот левой и методика его применения.
6. Перекидывание ножа обратным хватами методика его применения.
7. Отбрасывание ноги методика его применения
8. Нырок под руку и методика его применения
9. Джеб в отходе и методика его применения
10. Перевод в партер и методика его применения
11. Бросок зацепом и методика его применения
12. Бросок обхватом и методика его применения
13. Скручивание с высокой стойки и методика его применения
14. Уклоны и отходы и методика его применения
15. Уклоны в боксе как одна из составляющей защиты.
16. Бросок подворотом и его разновидности.
17. Техника выполнения проходов дальнюю ногу при положении головы снаружи.
18. Химические реакции в мышечной ткани при скоростно-силовой работе спортсмена.
19. Подготовительные и дезориентирующие действия в борьбе. Рывки. Толчки, Швунги.
20. Правовые основы необходимой обороны и самообороны.
21. Составление правильного питания и рацион спортсменов.
22. Составление программы тренировок. Подходы, повторения, ОРУ.
23. Причины преступлений в конкретном ОУ, или районе.
24. Переводы в партер и нырок под руку, как способ неожиданной атаки соперника.
25. Борьба из положения захвата головы и шеи соперника и группы приемов.
26. Техника проведения удушающего приема «треугольник» и специфические черты данного приема
27. Техника исполнения полунельсона в партере и варианты переходы на другие заламывающие приемы.
28. Особенности и тактическое применение апперкота в боксе.
29. Борьбе из положения отключения разноименной руки в положения снаружи и приемы, связанные с ним.
30. Борьба с проходом в корпус противника.
31. Тактика и техника выполнения прием «бросок прогибом с подхватом ноги».
32. Тактика и техника выполнения приема растяжка руки и шеи
33. Методы уклона от противника, вооруженного ножом
34. Методы психологической разгонки и торможения в экстремальных ситуациях
35. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости
36. Джеб и особенности его применения в боксе
37. Практические рекомендации по переходе из глухой обороны в контратаку.
38. Закручивание на локоть как один из основных приемов самбо
39. Особенности диалога с криминальными элементами и психология общения.
40. Особенности ударов ногой с разворота и специфические условия его применения.
41. Отдача при стрельбе из пистолета и методы преодоления ее последствий
42. Перемещение в бою и особенности маневров.
43. Хук в боксе и особенности его применения.
44. Особенности ударов коленами и локтями в ближнем бою

45. Методы опережающего нападения, и способы его нейтрализовать.
46. Бросок захватом руки и разноименной ноги разворотом.
47. Бросок прокручиванием из положения высокий фронтальной партер.
48. Провисание на колена с низкого партера как болевой на ногу
49. Переворот с захватом дальней руки и бедра.
50. Техника выполнения приема сбивание с захватом головы и голени.
51. Защита от бутылки палки, и камней.
52. Рекомендации по развитию динамической силы.
53. Упражнения, направленные на повышения уровня выносливости спортсмена.
54. Лоу кик и особенности его применения.

### **Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины (модуля)**

**1. Перед вами два спортсмена. Первый обладает высоким ростом, но недостаточным весом, а второй обладает средним ростом, но избыточным весом. Вам необходимо составить для них программу тренировок по повышению скоростных качеств. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:**

- а) составить коллективную программу тренировок;
- б) начать со скоростного бега на дистанцию 100 метров;
- в) попробовать кроссовую подготовку на дистанцию 3000 метров;
- г) пойти играть в футбол;
- д) дать общеразвивающие упражнения;
- е) составить индивидуальную программу тренировок.

**2. Вы боитесь высоты и не можете преодолеть свой страх. Как вы будете преодолевать свою фобию. Выберите из предлагаемых вариантов действий правильный:**

- а) прыгнуть с парашюта;
- б) начать прыжки с небольшой вышки, а затем преодолевать планку;
- в) надеть повязку на глаза прогуливаться по крыше многоэтажного дома

**3. У вашего воспитанника не хватает выносливости. Какое упражнение позволит повысить его уровень**

- а) Становая тяга;
- б) ходьба гусиным шагом;
- в) Перекат колесом;
- г) бег с препятствиями.

**4. В бою ваш противник очень эффективно применяет боковой удар левой. Ваши действия дальнейшие действия и определите их очередность:**

- а) пытаться сорвать дистанцию;
- б) активно отступить;
- в) Попытаться войти в клинч и перейти в положение партер;
- г) контратаковать ударом прямым;
- д) уйти в глухую оборону;
- е) постараться заблокировать удар джеб;
- ж) вытащить пистолет и застрелить;
- з) позвонить домой, сообщить, что на вас напали;

**5. Вы гуляете. Вдруг на вас выбегает с лаем большая собака. У вас в руках сумка. Выберите из предлагаемых вариантов дальнейшие действия и определите их очередность и правомерность:**

- а) замахнуться сумкой и отогнать собаку;
- б) убежать от нее;

- в) закричать, отгоняя ее, бросить в нее сумкой;
- г) упасть на землю;
- д) остановиться, повернувшись к собаке лицом вполоборота;
- е) подразнить собаку;
- ж) громко позвать хозяина;
- з) при подготовке собаки к прыжку упереться, закрыв горло и лицо согнутой в локте рукой;
- и) охранять спокойствие;
- к) при покусах промыть рану, обратиться в травмпункт по месту жительства.

**6. В бою ваш противник успешно защищает голову и шею. Ваши действия по преодолению обороны:**

- а) Перейти с прямого на апперкот снизу;
- б) Использовать ложные выпады.
- в) использовать лоукик

**7. Вы прошли противнику в левосторонний захват корпуса. Каковы приемы, которые можно оттуда совершить:**

- а) Бросок подворотом;
- б) скрестный переворот;
- в) бросок прогибом с подхватом

**8. В бою вы по попались на передний крюк, и теперь ваш противник душит вас.**

**Ваши действия**

- а) Совершить проход в ноги;
- б) постараться нанести хук правой;
- в) Взять двумя руками его руку оторвать блокирующую руку.

**9. Противник повалил вас и теперь начинает наносить удары сверху. Ваши действия:**

- а) перевернуться на живот и постараться встать;
- б) перевернуться на спину и заблокировать руку и шею;
- в) Наносить ответные удары по противнику из положения лежа на лопатках.

**10. Вы удачно совершили проход в ноги. Ваши дальнейшие действия:**

- а) попытаться ударить в пах;
- б) Постараться сбить на спину;
- в) перейти на бросок разворотом и захватом руки.

**11. Злоумышленник вытаскивает пистолет. Ваши действия:**

- а) Попытаться нанести удар в солнечное сплетение.;
- б) заблокировать руку;
- в) спрятаться за препятствие.

**12. Злоумышленник вытаскивает нож и нападает на вас:**

- а) попытаться увернуться от удара;
- б) попытаться нанести удар в челюсть;
- в) Постараться убежать.

**13. Вас окружили трое хулиганов и намереваются побить. Ваши действия:**

- а) Прислониться спиной к стене;
- б) неожиданно ударить пальцем в глаз;
- в) Попытаться их напугать словесно.

## Комплект заданий для промежуточной аттестации обучающихся (экзамен/зачет)

### Вариант 1

Задание 1 Проход в ноги и защита от них

Задание 2 Методика защиты от ударов ногой с разворота

Задание 3 Методика повышения динамической силы верхнего плечевого сустава

## Вариант 2

Задание 1 Бросок подворотом и защита от него

Задание 2 Методика передвижений по театру боевых действий

Задание 3 Упражнения для развития координации

## Вариант 3

Задание 1 Бросок с захватом головы и шеи и защита от него

Задание 2 Уклоны, скручивание, подсады

Задание 3 упражнения для повышения силовой выносливости

## Вариант 4

Задание 1 Тактико-технические особенности дальнего боя в стойке

Задание 2 Тактико-технические особенности защиты от противника, вооруженного ножом

Задание 3 Тактико-технические особенности защиты от противника, вооруженного пистолетом

### 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Таблица 10

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Шкала оценивания				
	Критерии	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Компетенция (шифр и индикаторы)  УК-8, УК-8.1, УК-8.2., ПК-1, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3.	Критерий 1	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности;	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению;	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы;	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины;
	Критерий 2	- при выполнении заданий, предусмотренных программой,	- при выполнении заданий, предусмотренных программой,	- при выполнении заданий, предусмотренных программой,	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не

		успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины профессиональные умения;	ых программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;	х программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;	смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания;
	Критерий 3	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности;	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, при этом задания выполнены полностью и качественно;	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, при этом задания выполнены формально, кратко, представлено поверхностное описание.	- не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат;
	Критерий 4	- при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы.	- при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы.	- при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала.	- при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

*Таблица 11*

2	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
---	-------------------------	-----------------	------------------

<b>Основная литература</b>			
1	Ю.А Шахмурадов. Вольная борьба. - Москва : Дрофа, 2007.	Библиотека ДГПУ	5
2	Галькувский Н.М КатулинА.З.Спортивная борьба, М.: Высш. шк., 1999.	Библиотека ДГПУ	8
3	Алиханов . А.М. Спортивная борьба и дзюдо – СПб.:Ритер, 2005. – 302 с.: ил]	Библиотека ДГПУ	8
4	К .Градополов. Бокс. М . 1972	Библиотека ДГПУ	8
5	5.С.Н. Коклам. Тайский бокс для начинающих М.: Академический Проспект: Трикста, 2004. – 480 с.	Библиотека ДГПУ	5
6	Жаринов. В.Г. Кикбоксинг. Путь свободы.– М.: Изд – во ЭКСМО , 2002. – 276 с.	Библиотека ДГПУ	4
7	Кадочников. В.Н. Шаг маятник 2006 г. Ростов. 156 с	Библиотека ДГПУ	4
8	Шлахтер Т.С. Путь боевой машины – М.: Карвет, 1999, 231 с.	Библиотека ДГПУ	5
9	Варенников Н.Н. Исскуство самурая. Путь меча: Екатеринбург Юж. – Урал.кн. изд-во, 1998. – 252 с.	Библиотека ДГПУ	5
10	Основы физиологии и анатомии человека. Учебник. , 1996.	Библиотека ДГПУ	6
11	Филатов Ф.Р. Общая психология. Серия «Высший балл». Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 448с.	Библиотека ДГПУ	7
<b>Дополнительная литература</b>			
12	Безопасность жизнедеятельности. Учебник для бакалавров [Электронный ресурс] / М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. - 453 с.	Библиотека ДГПУ	5
13	Березовин Н.А. Основы психологии и педагогики: Учеб.пособие. – Мн.: Новое издание, 2004. – 336 с. (51 - 58)	Библиотека ДГПУ	5
14	БэскиндЭ.Энциклопедия личной безопасности. – М.: Аквариум,1994	Библиотека ДГПУ	5
15	Гостюшин А.В. Защити себя и близких. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1997. – 322 с. Гражданский кодекс РФ, М.,2007	Библиотека ДГПУ	5
16	Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало,1995.	Библиотека ДГПУ	4
17	Мюллер. А.А. . Путь спецназа. Минск. 2003. 215 с.	Библиотека ДГПУ	4
18	Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. – М.: Проспект, 2008.	Библиотека ДГПУ	5
19	Конституция Российской Федерации. – М.: Юридическая литература, 1993.	Библиотека ДГПУ	5
20	Криминологическая характеристика современных грабежей и разбоев и меры их предупреждения. В.И. Коваленко диссертационное исследование	Библиотека ДГПУ	2
21	Лупинская П.А. Уголовный процесс. М., 1995.	Библиотека ДГПУ	5
22	Малкина – Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960с.	Библиотека ДГПУ	5
23	Основы законодательства РФ о нотариате. Юридическая литература, 2008.	Библиотека ДГПУ	4
24	Платонов Ю.П. Социальная психология поведения: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 464 С.	Библиотека ДГПУ	4

25	Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности. – СПб.: «Лань», 2003. – 448 с.	Библиотека ДГПУ	5
26	Саблин В.С., Слаква С.П. Психология человека / В.С.Саблин, С.П. Слаква. – М.: Издательство «Экзамен», 2004. – 352с. (129)	Библиотека ДГПУ	5
27	Уголовный кодекс Российской Федерации М., 2007.	Библиотека ДГПУ	4
28	Уголовно-процессуальный кодекс РФ, М.,2007	Библиотека ДГПУ	4
29	Федеральный закон «О прокуратуре». М. : Проспект, 2008.	Библиотека ДГПУ	5

### 8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Учебные издания, доступные через ЭБС

1. Информационный портал ОБЖ и БЖД: <http://www.bezopasnost.edu66.ru/>
2. Информация по обеспечению личной, национальной и глобальной безопасности. Нормативные документы, теория БЖ, наука, психология, методика, культура БЖ, электронная библиотека по БЖ: [bezopasnost.edu66.ru](http://bezopasnost.edu66.ru)
3. Основы безопасности жизнедеятельности, гражданская оборона, первая помощь: [Obj.ru](http://Obj.ru)
4. Журнал "Безопасность жизнедеятельности": [novtex.ru/bjd](http://novtex.ru/bjd)
5. ОБЖ. Информационно-методическое издание для преподавателей: [school-obz.org](http://school-obz.org)
6. Центр медицины катастроф Златоуста: <http://gcmk.zlatadm.ru/>
7. biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/57583/>
8. biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/42808/>
9. biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/116766/>
10. biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/116583/>
11. biblioclub URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56296/>
12. biblioclub URL: [http://www.biblioclub.ru/book/1m9\\_17529/](http://www.biblioclub.ru/book/1m9_17529/)
13. <http://bibHodub.ru/index.php?page=book&id=271507>
14. <http://bibliodub.ru/mdex.php?page=book&id=271593>
15. <http://bibHodub.ru/index.php?page=book&id=271507>
16. <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135037>

### 8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны,

высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация дисциплины требует наличия учебной аудитории, компьютерного класса, оборудованного рабочими местами для выполнения учебных работ с использованием стандартных пакетов программ.

Оборудование учебного кабинета: комплект образовательных стандартов, учебных программ по основам безопасности жизнедеятельности, электронные учебники по основам безопасности жизнедеятельности.

- оборудованные аудитории (стандартное);
- аудиовизуальные, мультимедийные, технические и компьютерные средства обучения стандартной комплектации;
- комплекты средств самообороны и индивидуальной защиты;
- комплект приспособлений для оказания первой медицинской помощи;
- наглядные пособия: плакаты по темам, образцы и копии реальных документов, по обеспечению безопасности, видеofilьмы по тематике криминальной безопасности;
- средствами электронно-вычислительной техники, обеспечивающими доступ студентов к их базам данных;
- боксерское трико, борцовки или самбовки. Борцовский или боксерский зал.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа студента предполагает изучение части тем, подготовку докладов, сообщений по курсу «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны». Студентами самостоятельно рассматриваются предлагаемые преподавателем вопросы к практическим занятиям, разрабатываются сценарии дискуссий и альтернативных выступлений. Данные виды учебной деятельности предполагают формирование умений работы с законодательной базой, нормативными документами, научной, учебной, методической литературой, которые приобретаются студентами в процессе анализа и систематизации материала по заданным темам.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

### **Требования, предъявляемые к самостоятельной работе студентов.**

#### **Лекционные занятия**

Главным звеном в обучении является вузовская лекция, цель которой – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения студентами учебного материала. Назначение лекции — это подготовка студентов к самостоятельной работе с литературой.

В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных материалов, освещение главных проблем безопасности в различных сферах жизнедеятельности; развитие системно-ориентированного взгляда на сложные вопросы вероятностной оценки и прогнозирования событий опасного типа с целью управления рисками в социальных, технических, экономических системах.

Студенту необходимо конспектировать лекционный материал. При этом желательно оставлять поля для различных заметок. Нет необходимости записывать каждое слово преподавателя, т.е. записи должны быть избирательными. Рекомендуется полностью записывать только определения.

При конспектировании лекции необходимо применять сокращение слов, по возможности использовать аббревиатуру, на полях указать, что означает то или иное сокращение. Например, т.е.- то есть, т.к. – так как, ПДК -предельно допустимые концентрации, БЖД – безопасность жизнедеятельности и т.д. Или же в конце тетради можно вести словарь сокращений и новых терминов.

Если лекция сопровождается рисунками, схемами, сделанные преподавателем на доске студент обязательно должен у себя в тетради их зарисовывать, так как наглядность улучшает усвояемость читаемого материала.

Если у студента возникают вопросы по читаемой лекции, ему необходимо записать их на полях и в конце лекции обратиться за разъяснениями к преподавателю.

### **Практические занятия**

Практические занятия по дисциплине «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны» проводятся с целью расширенного изучения теоретических основ безопасности жизнедеятельности человека; детального раскрытия безопасности жизни как науки; более углубленного изучения источников, причин, классификации опасностей.

Необходимо выработать простейшие навыки безопасного поведения, уметь реально оценить опасность, дать прогноз, т.е. выработать навыки профессиональной деятельности.

Посещение практического занятия — это необходимое условие допуска студента к сдаче зачета. В случае пропуска занятий по уважительной причине его необходимо отработать.

Задание к практическим занятиям необходимо получить у преподавателя за 5-6 дней для подготовки к нему. За это время рекомендуется просмотреть все вопросы и литературу к ним. При необходимости законспектировать тот или иной вопрос в тетради.

Если преподаватель рекомендовал подготовку докладов, рефератов для обсуждения их на занятии необходимо заранее подготовить материал, изучить его, выделить основные положения, сделать собственные выводы.

При этом остальные студенты не должны оставаться пассивными слушателями, а активно участвовать в обсуждении, т.е. доклад предполагает обмен мнениями участников практического занятия. Здесь реализуется принцип совместной деятельности, сотворчества.

Таким образом, студент должен вести активную познавательную работу. Важно научиться включать новую информацию в систему уже имеющихся знаний, уметь анализировать прочитанное и услышанное, т.е. творчески подходить к освоению новых знаний.

Для подготовки к практическим занятиям студенту необходимо иметь конспект лекций, план соответствующую литературу.

Если студент готовит реферат или доклад, то он может использовать литературу из списка дополнительной, газеты, журналы, Интернет, при этом не рекомендуется сплошное списывание глав из учебников. Студент должен научиться работать с несколькими источниками, уметь отобрать необходимый ему материал, максимально его синтезировать и изложить в соответствии с темой.

При проведении текущих аттестаций преподаватель проводит тестирование по пройденным темам курса. Студентам предоставляются индивидуальные тестовые задания, содержащие не менее 60 вопросов. На каждый вопрос имеется несколько (не менее 4)

вариантов ответа и необходимо найти правильный, если в вопросе 2 и более правильных ответов преподаватель должен это указать. Время тестирования 60 минут.

При подготовке к сдаче зачета студенту достаточно иметь конспект лекций, тетрадь для практических занятий и учебно-методическое пособие в виде развернутого курса лекций или словаря – справочника по дисциплине «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны». Перечень зачетных вопросов можно взять у преподавателя в начале семестра, и при необходимости консультироваться по непонятным вопросам.

При выполнении реферативной работы необходимо учитывать, что ее минимальный объем должен быть не менее 10 страниц машинописного текста, включающих план изложения темы, ее содержания со ссылками на использованную литературу, выводы и библиографию, составленную в алфавитном порядке с учетом современных требований.

Содержание работы должно быть научным, теоретические положения систематизированы и сведены к четким и логичным выводам, раскрыта практическая значимость изучаемого вопроса, отражена связь с будущей профессией и собственное отношение к наиболее волнующим моментам.

Самостоятельная работа позволяет через систему усложняющихся заданий лучше усвоить курс «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны»

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электрон виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):  
Б1.В.ДВ.02. МОДУЛЬ «ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 2 (ДВ.)»  
Б1.В.ДВ.02.01. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОСНОВЫ  
САМООБОРОНЫ**

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью дисциплины – «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны» – формировать у студентов универсальных и профессиональных компетенций; формирование комплексных физических данных студентов; развитие физических данных и формирование основных двигательных качеств; развитие педагогических данных и навыков тренера; подготовка студентов к упреждающим комплексным действиям по защите жизни, здоровья.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01. «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны» относится к обязательной части и Модулю Б1.В.ДВ.02. Модуль «Дисциплины (модули) по выбору 2 (ДВ.2)» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура».

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01. «Прикладная физическая подготовка и основы самообороны» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Основы национальной безопасности Российской Федерации», «Социальные опасности, профилактика и защита от них», «Природные опасности и защита от них», «Техногенные опасности и защита от них», «Основы медицинских знаний», «Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Гражданская оборона», «Специальная спасательная подготовка», «Пожарная безопасность».

**1. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

*Перечисляются код и наименование компетенций, индикаторы достижения компетенций*

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций (из примерной основной образовательной программы)
УК-8	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<p>УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.</p> <p>УК-8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.</p> <p>УК-8.3. Владеет навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также навыками сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности;</p> <p>способностью обеспечивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте; способностью выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; способностью предотвращать возникновение чрезвычайных ситуаций (природного и</p>

		техногенного происхождения) на рабочем месте; способностью принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций в том числе в образовательной среде.
ПК-1	ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<p>ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p> <p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>

**2. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа).**

**3. Семестр: 9**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	9	72	12	22			38	Зачет	
заочная	9	72	2	6			64	Зачет	

**4. Основные разделы дисциплины (модуля):**

Тема 1. «Физические качества спортсмена».

Тема 2. Тактико-техническая и психологическая подготовка.

Тема 3. Ударные виды спорта и группы приемов, применяемые в самообороне.

Тема 4. Борьба в высоком контакте и клинче. Сближение с противником.

Тема 5. Приемы классической вольной борьбы и самбо, применяемые в самообороне.

Тема 6. Борьба в партере.

Тема 7. Использование оружия и подручных средств в самообороне.

Тема 8. Самооборона в условиях численного превосходства противника.

**Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет**

**5. Автор: Магомедов Рустам Вагидович – к.п.н., доцент, кафедры безопасности жизнедеятельности**