Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
_____ Гаджиев Р.Д.
«___» _____ 2025 г.

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
Год приема - 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	9	72	12	20			40	Зачет
заочная	9	72	4	6		3	59	Зачет

Махачкала, 2025

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	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	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы Предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

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 Модулю Б1.В.ДВ.02. по выбору 2 (ДВ.2)» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Безопасность 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: ПК-1; УК-8

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:

Таблица 2

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-8	- основные понятия в области гражданской обороны; - систему гражданской обороны страны, её структуру, задачи и режимы функционирования; - основные средства поражения в условиях ведения боевых действий с применением обычных средств поражения и средств массового поражения и их поражающие факторы; - средства, способы и методы защиты населения от основных средств поражения; - технические средства разведки и контроля; - организацию проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ; - мероприятия гражданской обороны, проводимые в образовательных организациях	- применять средства индивидуальной защиты; - применять технические средства разведки и контроля; - организовать оповещение обучающихся и персонал образовательной организации согласно полученным сигналам оповещения; - идентифицировать сигналы оповещения;	- основными понятиями в области гражданской обороны; - навыками проведения эвакуации обучающихся и персонала образовательной организации при возникновении разных чрезвычайных ситуаций; - навыками действий при получении сигналов оповещения; - навыками проведения инструктажа персонала образовательной организации по гражданской обороне
ПК-1	- исторические аспекты формирования и развития гражданской обороны; - содержание учебных программ подготовки в области безопасности жизнедеятельности; - содержание преподаваемого учебного предмета.	- выстраивать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся - применять методики и средства проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, обучающихся по преподаваемым учебным предметам.	- навыками применения технологии проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся по преподаваемым учебным предметам

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
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**		
1. Контактная работа:			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	**12**	12/1	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	**20**	20/8	
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**40**	**40/15**	
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
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**		
1. Контактная работа:			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	**4**	4	
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	**59**	**59**	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	**3**	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		4/2	4/2
2	Тактико-техническая и психологическая подготовка	8			2	4
3	Ударные виды спорта и группы приемов	10	2/1		2	4/2

	применяемые в самообороне					
4	Борьба в высоком контакте и клинче. Сближение с противником	8	2		4/2	4/2
5	Приемы классической вольной борьбы и самбо применяемые в самообороне	8	2		2/1	6
6	Борьба в партере	8			2/1	6/4
7	Использование оружия и подручных средств в самообороне.	10	2		2/1	6
8	Самооборона в условиях численного превосходства противника.	10	2		2/1	6/5
	Подготовка к экзамену (зачету)					
	Итого:	72	12/1		20/8	40/15

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»	8				8
2	Тактико-техническая и психологическая подготовка	8			2	6
3	Ударные виды спорта и группы приемов применяемые в самообороне	8				8
4	Борьба в высоком контакте и клинче. Сближение с противником	10	2		2	6
5	Приемы классической вольной борьбы и самбо применяемые в самообороне	8				8
6	Борьба в партере	9	2			7
7	Использование оружия и подручных средств в самообороне.	10			2	8
8	Самооборона в условиях численного превосходства противника.	8				8
	Подготовка к экзамену (зачету)	3				
	Итого:	72	4		6	59

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 настроя. 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. Использования 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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
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.	ПК-1; УК-8
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.	ПК-1; УК-8
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. Использования 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.	ПК-1; УК-8
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.	ПК-1; УК-8
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	ПК-1; УК-8

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.	ПК-1; УК-8
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.	ПК-1; УК-8
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.	ПК-1; УК-8

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (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» - 85-100 баллов;

- «хорошо» - 70-84 баллов;

- «удовлетворительно» - 51-69 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 бал 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 бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый бал 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 в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	**Баллы**
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, 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 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине,	**Отрицательная оценка**	**Положительные оценки**		
Зачет	**Не зачтено** (менее 50 баллов)	**Зачтено** (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	**Неудовлетворительно** (менее 50 баллов)	**Удовлетворительно** (51-69 баллов)	**Хорошо** (70-84 баллов)	**Отлично** (85-100 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».

Обучающиеся обязаны выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов

по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

Преподаватели обязаны:

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

Преподаватели имеют право:

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

Имеют право вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

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 фронтовой 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 выбудете 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 отступать;

в) Попытаться войти в клинч и перейти в положение партер;

г) контратаковать ударом прямым;

д) уйти в глухую оборону;

е) постараться блокировать 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 блокировать 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) блокировать 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

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	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 объёме, 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 объёме, 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;
УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины профессиональные умения;	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил непринципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем),

		преподавателя;		либо не выполнил задания;
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	Оценка «хорошо» выставляется, если студент продемонстрировал твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент продемонстрировал твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой
ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий	Оценка «хорошо» выставляется, если студент продемонстрировал понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент продемонстрировал понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса

	(комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательн ые, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованно й учебной программой	действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательны е, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой
ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); успешно	Оценка «хорошо» выставляется, если студент продемонстрировал понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент продемонстрировал понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов,	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить

	защитил практические задания, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности компетенции; логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта), включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	и т.п.); достаточно успешно выполнил контрольные практические задания, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания, включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	решения задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	практическое контрольное задание, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2022.— 656 с.— Режим доступа: https://ipr-smart.ru/119191.— IPR SMART

Михалина Г. М. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта / Г. М. Михалина, Е. С. Игонова. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-97-8. — Текст : электронный // Цифровой

Сидоров Д. Г. Организационно-методические основы подготовки испытуемых к выполнению тестовых силовых нормативов : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 86 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART образовательный ресурс IPR SMART

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Серова Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте : монография / Л. К. Серова. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-907225-92-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

2. Мякинченко Е.Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости [Электронный ресурс]: монография/ Мякинченко Е.Б., Крючков А.С., Фомиченко Т.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2022.— 280 с.

3. Зайцева И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для бакалавров / И. П. Зайцева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 267 с. — ISBN 978-5-4497-1463-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

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

Научная электронная библиотека - elibrary.ru

Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru

Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - http://teoriya.ru

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport

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:

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.

Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиаппаратурой.

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы по дисциплине.

Видеофильмы, «кольцовки», плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработи.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

Практические занятия:

- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты, гимнастический козел, конь, трамплин);
- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений).
- гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические стенка и скамейки.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. **Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.**

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что гимнастика - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку;
- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», ознакомьтесь с рабочей программой, списком учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДГПУ. Получите рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, заведите новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Один из основных видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;
- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;
- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;
- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;
- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!»- важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;
- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;

- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать «опорный конспект», если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой-то фрагмент лекции.

Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально-логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

10.2. **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторные практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки выполняемых проектировочных работ – проекты обучения ОРУ, упражнениям на гимнастических снарядах и акробатики.

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

10.3. **Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов**.

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

10.4. **Подготовка к зачету/экзамену.**

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету/экзамену - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету/экзамену необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета/экзамена старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету/экзамену, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

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 про-грамм 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, про-ведение 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 электроном 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 обучающихся, 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.

Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Лыжная подготовка с методикой преподавания»: зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Мансуров Т.М.

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)*
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
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.	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. УК-8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

2. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа).**
3. **Семестр: 9**
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:** Мансуров Т.М., зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств