

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет естественных наук, математики и технологий  
Кафедра Географии, безопасности жизнедеятельности и технологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет естественных  
наук, математики и  
технологий

Токарева Юлия Сергеевна

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.07.08 Способы самообороны и самозащиты  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Безопасность жизнедеятельности и география (для набора 2023)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

изучение основ физического воспитания и перспективных направлений развития физической культуры и спорта, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий по основам самообороны и самозащиты с учетом половозрастных особенностей занимающихся и формирование личности безопасного типа в социуме, способной на решении задач в сложных экстремальных условиях.

Задачи изучения дисциплины:

☒ изучение средств и методов физического воспитания, формирование двигательных навыков с учетом физической подготовки и половозрастных особенностей занимающихся;

☒ формирование у студентов знаний, умений и навыков к действиям в экстремальных ситуациях;

☒ изучение практических основ техники основных видов единоборств (восточные боевые искусства, рукопашный бой, самбо, САМОЗ и др.);

☒ обучение студентов формам и методам организации и ведения учебно- тренировочного процесса по курсу «Способы самообороны и самозащиты»;

☒ подготовка студентов к безопасной профессиональной деятельности на предприятиях, в организациях, в образовательных учреждениях, системе детского отдыха и туризма;

☒ представление о роли этикета и правилах поведения при занятиях боевыми единоборствами в формировании позитивного отношения к процессу обучения.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.07.08 «Способы самообороны и самозащиты» входит в вариативную часть цикла Б.1 Дисциплины (модули), предметно-содержательный модуль «Безопасность жизнедеятельности и техносфера» учебного плана 44.03.05 Педагогическое образование, направленность «Безопасность жизнедеятельности и география».

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

| Виды занятий                           | Семестр 2 | Всего часов |
|--|-----------|-------------|
| Общая трудоемкость                     |           | 108         |
| Аудиторные занятия, в т.ч.             | 48        | 48          |
| Лекционные (ЛК)                        | 16        | 16          |
| Практические (семинарские)<br>(ПЗ, СЗ) | 32        | 32          |

|  |         |    |
|--|---------|----|
| Лабораторные (ЛР)                          | 0       | 0  |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 24      | 24 |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Экзамен | 36 |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |         |    |

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

| Планируемые результаты освоения образовательной программы |  | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|--|---|
| Код и наименование компетенции                            | Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины   | Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности   |
| УК-7  | УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни. | <p>Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях по самообороне; нормативы физической готовности по общей физической группе и с индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни и правил поведения в социуме.</p> <p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по самообороне; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>Владеть: методами поддержки</p> |

|      |   |  |
|------|---|--|
|      |   | <p>должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом роли этикета и правил поведения при занятиях боевыми единоборствами; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни и действий в экстремальных ситуациях.</p>  |
| УК-8 | <p>УК-8.1. Знает: научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний. УК-8.2. Умеет: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний. УК-8.3. Владеет: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций.</p> | <p>Знать: научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций в условиях социума; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний.</p> <p>Уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций в условиях социума; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.</p> <p>Владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций в условиях социума.</p> |

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела   | Темы раздела   | Всего часов | Аудиторные занятия |                    |        | С<br>Р<br>С |
|--------|---------------|--|--|-------------|--------------------|--------------------|--------|-------------|
|        |               |  |  |             | Л<br>К             | П<br>З<br>(С<br>З) | Л<br>Р |             |
| 1      | 1.1           | Современное состояние и перспективы развития профессиональной прикладной физической подготовки | Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств | 18          | 4                  | 4                  | 0      | 10          |
| 2      | 2.1           | История возникновения боевых единоборств   | Биологические основы двигательной активности   | 24          | 4                  | 4                  | 0      | 16          |
| 3      | 3.1           | Основы построения процесса физической подготовки по основам самообороны и самозащиты.          | Комбинационные формы боя. Принципы и методы атаки  | 36          | 4                  | 12                 | 0      | 20          |
| 4      | 4.1           | Основные методики развития физических качеств спортсменов-единоборцев                          | Восстановление организма после напряженных физических нагрузок                                     | 30          | 4                  | 12                 | 0      | 14          |
| Итого  |               |  |  | 108         | 16                 | 32                 | 0      | 60          |

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема | Содержание | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|------|------------|------------------------|
|        |               |      |            |                        |

|   |     |  |  |   |
|---|-----|--|--|---|
| 1 | 1.1 | Современное состояние и перспективы развития профессиональной прикладной физической подготовки<br>Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств | <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» ☐</li> <li>Педагогические основы прикладной физической подготовки ☐</li> <li>Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП в высшем учебном заведении</li> <li>☐ Основы самообороны и самозащиты, как составная часть профессиональной прикладной физической подготовки студентов профиля «БЖ и география» ☐</li> <li>Спорт – как основа современной корпоративной культуры ☐</li> <li>Основные понятия физкультурно-спортивной науки ☐</li> <li>Прикладная физическая подготовка в жизни человека ☐</li> <li>Влияние физических упражнений на организм человека ☐</li> <li>Физические качества и воспитание физических качеств (физическая подготовка) ☐</li> <li>Формирование и воспитание специальных качеств</li> </ul> | 4 |
| 2 | 2.1 | История возникновения боевых единоборств. Биологические основы двигательной активности   | <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ История возникновения спортивно-боевых единоборств в мире ☐</li> <li>Виды и характеристика единоборств ☐</li> <li>Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки ☐</li> <li>Терминология ☐</li> <li>Значение и содержание спортивной борьбы в физическом воспитании ☐</li> <li>Биологические основы двигательной деятельности человека ☐</li> <li>Режим дня ☐</li> <li>Гигиена и её основные задачи ☐</li> <li>Гигиена одежды и обуви, экипировки.</li> <li>☐ Врачебный контроль: медицинское обследование, исследование физической работоспособности и функциональной подготовленности с помощью специальных тестов, анализ результатов тестирования.</li> <li>Рекомендации</li> </ul>  | 4 |
| 3 | 3.1 | Основы построения  | ☐ Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек,  | 4 |

|   |     |  |   |   |
|---|-----|--|---|---|
|   |     | <p>процесса физической подготовки по основам самообороны и самозащиты.</p> | <p>женщин</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Общие правила предупреждения травматизма в процессе тренировки</li> <li>☐ Фронтальный, групповой и индивидуальный подходы в подготовке спортсмена по единоборствам</li> <li>☐ Совершенствование орудий и техники</li> <li>☐ Теоретические основы техники: - ногами; - руками; - удары и воздействия на жизненно важные зоны головы, шеи, горла; - комбинационные формы боя; - механика русского рукопашного боя</li> <li>☐ Виды единоборств</li> <li>☐ Тактика рукопашного боя</li> <li>☐ Современные единоборства</li> <li>☐ Спортивные единоборства</li> <li>☐ Традиционные боевые искусства</li> <li>☐ Комбинационные формы боя</li> <li>☐ Спортивная стратегия и тактика</li> <li>☐ Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности</li> <li>☐ Организация коллективных и индивидуальных действий</li> <li>☐ Критерии оценки тактики. Технология обучения тактике</li> <li>☐ Понятие интегральной подготовки</li> <li>☐ Активная оборона. Встречная борьба. Методы ведения борьбы.</li> <li>☐ Ограниченный контакт (семи-контакт), легкий контакт (лайт-контакт), полный контакт (фулл-контакт), свободный стиль (фри-стайл)</li> <li>☐ Комбинирование базовых техник в связке взаимодополняющих движений</li> <li>☐ Броски, болевые приемы</li> <li>☐ Принципы и методы атаки</li> <li>☐ Приемы обезвреживания</li> <li>☐ Соревнования – как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований</li> <li>☐ Характер и способы проведения соревнований.</li> <li>☐ Участники соревнований. Весовые категории.</li> <li>☐ Судейская коллегия.</li> <li>☐ Правила судейства. Терминология и жестикуляция.</li> <li>☐ Оборудование</li> </ul> |   |
| 4 | 4.1 | <p>Основные методики развития физических</p>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Значение физической подготовки в подготовке спортсмена</li> <li>☐ Общая физическая и специальная физическая подготовка борцов</li> </ul>   | 4 |

качеств спорта  
менов-  
единоборцев

(задачи, средства и методы) ?  
Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в ? процессе совершенствования технико-тактического мастерства борцов ? Спортивная техника как система элементов движений, направленных на ? решение двигательных задач ?  
Функциональные пробы и тесты, применяемые в спортивной практике ?  
Методики развития физических качеств ? Силовые тренировки во время занятий. Силовая подготовка к боевым единоборствам ?  
Характеристика быстроты и форм ее проявления. Развитие быстроты двигательной реакции ?  
Выносливость, как физическое качество. Методика развития выносливости ? Гибкость как физическое качество. Методы развития гибкости. Методика развития гибкости ? Развитие координационных способностей в единоборствах ? Игры в спортивных единоборствах. Цели и значение игр для единоборцев ? Применение игр на различных этапах подготовки.  
Сохранение контингента за счет использования игр ? Пути восстановления израсходованной энергии ? Утомление, перенапряжение, перетренировка ?  
Повышение физической работоспособности ? Утомление и восстановление при мышечной деятельности ? Педагогические средства восстановления ? Понятие о медитации как о психофизической практике ? Психологические средства восстановления физической работоспособности ? Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. ? Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности ? Физические средства восстановления ? Основные



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>позиции этикета в боевых единоборствах. Роль этикета и правил поведения в формировании позитивного отношения к процессу обучения</p> <p>Воспитание характера, вежливости, уважения и самообладания</p> <p>Конфликтные ситуации в нашей жизни. Причины их возникновения</p> <p>Умение разрешать конфликтные ситуации</p> |  |
|--|--|--|--|--|

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема   | Содержание   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|--|--|------------------------|
| 1      | 1.1           | Современное состояние и перспективы развития профессиональной прикладной физической подготовки. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств | <p>1. Спорт и политика: социологический анализ взаимодействия в странах СНГ</p> <p>2. Возникновение и развитие единоборств в России и странах Ближнего Зарубежья</p> <p>3. Теоретические предпосылки в постановке проблемы подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев</p> <p>4. Роль боевых единоборств в политике и экономике</p> <p>5. Спортивная тренировка как системный процесс адаптации, моделирования, планирования и управления</p> <p>6. Самостоятельное тестирование физической подготовленности</p> <p>7. Объективные и субъективные методы самоконтроля</p> | 4                      |
| 2      | 2.1           | История возникновения боевых единоборств. Биологические основы двигательной активности   | <p>1. Славянские воинские искусства</p> <p>2. Западные системы единоборств</p> <p>3. Китайские единоборства</p> <p>4. Корейские единоборства</p> <p>5. Японские единоборства</p> <p>6. Окинавские единоборства</p> <p>7. Единоборства Юго-Восточной Азии</p> <p>8. Исторические аспекты развития рукопашного боя в России</p> <p>9. Школа боевого искусства</p> <p>10. Энергетический удар</p> <p>11. «Астральные» боевые искусства</p> <p>12. Женщины в единоборствах</p> <p>13. Принцип постепенности наращивания тренировочных</p>  | 4                      |

|   |     |  |   |    |
|---|-----|--|---|----|
|   |     |  | <p>воздействий 14. Принцип волнообразности динамики нагрузок</p> <p>15. Принцип цикличности построения процесса физической подготовки 16. Принцип возрастной адекватности физической подготовки 17. Учет тренировочных нагрузок. Самоконтроль в процессе тренировки</p> <p>18. Вводная часть занятия (вариативность проведения) 19. Основная часть занятия (выполнение поставленных задач) 20. Заключительная часть занятия (использование разных средств восстановления)</p>   |    |
| 3 | 3.1 | <p>Основы построения процесса физической подготовки по основам самообороны и самозащиты.</p> | <p>1. Путь боевых искусств 2. Стили 3. Тактика рукопашного боя 4. Тренажеры в единоборствах 5. Уровни боевого мастерства 6. Механика русского рукопашного боя 7. Стойки 8. Техника падений кувырков и перекатов 9. Техника ударов руками. Защита от ударов руками 10. Техника ударов ногами. Защита от ударов ногами 11. Освобождение от захватов. Виды захватов 12. Принципы и методы атаки 13. Комбинирование базовых техник в связке взаимодополняющих движений 14. Броски, болевые приемы 15. Принципы и методы атаки 16. Приемы обеззуживания. 17. Отбирание ножа. Защита от угрозы ножом. 18. Защита от ударов палкой</p> | 12 |
| 4 | 4.1 | <p>Основные методики развития физических качеств спортсменов-единоборцев</p>                 | <p>1. Путь боевых искусств 2. Стили 3. Тактика рукопашного боя 4. Тренажеры в единоборствах 5. Уровни боевого мастерства 6. Механика русского рукопашного боя 7. Стойки 8. Техника падений кувырков и перекатов 9. Техника ударов руками. Защита от ударов руками 10. Техника ударов ногами. Защита от ударов ногами 11. Освобождение от захватов. Виды захватов 12. Принципы и методы атаки 13. Комбинирование базовых</p>   | 12 |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | техник в связке взаимодополняющих движений 14. Броски, болевые приемы 15. Принципы и методы атаки 16. Приемы обеззаруживания. 17. Отбирание ножа. Защита от угрозы ножом. 18. Защита от ударов палкой |
|--|--|--|---|

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема | Содержание | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|------|------------|------------------------|
|        |               |      |            |                        |

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

| Модуль | Номер раздела | Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение   | Виды самостоятельной деятельности   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|---|------------------------|
| 1      | 1.1           | <p>☑ Профессиональная прикладная физическая подготовка: ☑ инженеров ☑ спасателей ☑ врачей ☑ ветеринаров ☑ педагогов ☑ и других специальностей ☑</p> <p>Физическая культура в школе ☑ Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального образования ☑ Физкультурно-оздоровительная работа с населением ЛФК ☑</p> <p>Формирование культуры здоровья и культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения ☑ Понятия «культура здоровья», «культура здорового образа жизни» ☑</p> | <p>подготовка сообщений и докладов; - подготовка электронных презентаций; - составление и заполнение таблиц (хронологических, обобщающих и т.п.) по изученному источнику; анализ нормативных документов; подготовка электронных презентаций; - изготовление дидактических материалов; - работа с электронными образовательными ресурсами; - решение ситуационных задач; - составление вопросов различных типов по определенным темам (уточняющие, оценочные, практические, творческие вопросы, вопросы-интерпретации и т.п.);</p> | 10                     |

|   |     |  |   |    |
|---|-----|--|---|----|
|   |     | <p>Критерии здоровья ☐</p> <p>Факторы, влияющие на уровень здоровья детей, подростков, юношей и девушек в современном обществе ☐ Специфика формирования представления о здоровом образе жизни ☐</p> <p>Основные принципы здорового образа жизни современного человека</p>  |   |    |
| 2 | 2.1 | <p>☐ История развития разных видов спорта в России ☐ История развития разных видов спорта в зарубежных странах ☐ Виды мышц. Строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц ☐ Регуляция напряжения мышц. Внутримышечная координация ☐ Мышечная механика. Межмышечная координация ☐ Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности живых организмов Энергетика мышечной деятельности ☐</p> <p>Адаптация организма к физическим нагрузкам ☐</p> <p>Общие правила предупреждения травматизма в процессе тренировки ☐ Санитарно-гигиенические требования к месту занятий физической культурой</p> | <p>- подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами; - подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами; - изготовление дидактических материалов; - решение ситуационных задач;</p> | 16 |
| 3 | 3.1 | <p>☐ Стойки ☐ Техника падений, кувырков и перекатов ☐ Техника ударов руками ☐ Техника</p>  | <p>- составление терминологической системы (словаря, глоссария, тезауруса по</p>  | 20 |

|   |     |  |  |    |
|---|-----|--|--|----|
|   |     | ударов ногами ? Защита от ударов руками и ногами ? Броски ? Болевые приемы ? Вход в прием ? Структура и содержание соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: ? бокс ? борьба (разные виды) ? самбо ? дзюдо ? рукопашный бой ? другие виды ? Комбинирование базовых техник в связке взаимодополняющих движений ? Броски, болевые приемы ? Принципы и методы атаки ? Приемы обеззараживания  | теме, проблеме); - подготовка сообщений и докладов; - подготовка электронных презентаций; - подготовка сообщений и докладов; - подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами; - составление вопросов различных типов по определенным темам (уточняющие, оценочные, практические, творческие вопросы, вопросы-интерпретации и т.п.);   |    |
| 4 | 4.1 | ? Методика развития специальной выносливости при занятиях единоборствами ? Развитие «статической» выносливости ? Проверка и оценка уровня развития выносливости ? Метод многократного растягивания. Метод статического растягивания ? Упражнения для совмещенного развития силы и гибкости. Оценка уровня развития гибкости ? Развитие координационных способностей ? Биомеханика ударных ? Биомеханические свойства мышц и сухожилий ? Основы специальной силовой | - подготовка электронных презентаций; - изготовление дидактических материалов; - составление конспекта (опорный конспект, конспект-план, текстуальный конспект и т.п.); - подготовка сообщений и докладов; - подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами; - подготовка электронных презентаций; - решение ситуационных задач; - работа с электронными образовательными ресурсами; - составление вопросов различных типов по определенным темам (уточняющие, оценочные, практические, творческие вопросы, вопросы- | 12 |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>подготовки в спорте ?<br/> Биомеханические факторы организации движений у человека ?<br/> Тесты и критерии для оценки выносливости спортсмена ? Основы рационального питания при развитии физических качеств ? Особенности питания при развитии силовых и скоростно-силовых способностей ?<br/> Питание после работы на выносливость и истощающих нагрузок ?<br/> Особенности питания на дистанции во время длительных пробегов (20 км.и более) ?<br/> Особенности питания в условиях жаркого климата ? Составы восстановительных «коктейлей» ?<br/> Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности ?<br/> Фармакологические средства восстановления работоспособности ?<br/> Применение восстановительных компрессов ?<br/> Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.</p> | <p>интерпретации и т.п.); - составление и заполнение таблиц (хронологических, обобщающих и т.п.) по изученному источнику;</p> |  |
|--|--|---|--|

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

## 5.1. Основная литература

### 5.1.1. Печатные издания

1. 1.Шенделева С.В. Прикладная физическая подготовка: учеб.-метод. пособие / Шенделева С.В., Фараджева Н.А., Высоцкая Т.А., Шенделев Д.Е. / - Чита: Изд-во ЗабГУ, 2014.-178 с.

### 5.1.2. Издания из ЭБС

1. 2. Завьялова Т.А. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 247. Ссылка на ресурс: <http://www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68> 3. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие / Стриханов Михаил Николаевич; Стриханов М.Н., Савинков В.И. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 153. Ссылка на ресурс: <http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. 1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., испр. - Москва: Академия, 2005. - 384 с. ISBN 5-7695-2160-0 : 119-79 2. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие / Ширяев Анатолий Григорьевич, Филимонов Василий Иванович. - Москва: Академия, 2007. - 240 с. ISBN 978-5-7695-2650-3 : 291-80

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие / Капилевич Леонид Владимирович; Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D>

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

| Название   | Ссылка  |
|--|---|
| Основы безопасности жизнедеятельности, гражданская оборона <a href="http://www.obj.ru">www.obj.ru</a>  | <a href="http://Obj.ru/">http://Obj.ru/</a>   |
| Информационно-образовательный портал по безопасности жизнедеятельности   | <a href="http://www.aboz-ua.narod.ru/Sait-aboz.htm">http://www.aboz-ua.narod.ru/Sait-aboz.htm</a> |
| Информация по обеспечению личной, национальной и глобальной безопасности. Нормативные документы, теория БЖ, наука, психология, методика, культура БЖ, электронная библиотека по БЖ | <a href="http://window.edu.ru/resource/009/67009">http://window.edu.ru/resource/009/67009</a>     |

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

|  |  |
|--|--|
| Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                                      | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий  |  |
| Учебные аудитории для промежуточной аттестации   |  |
| Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций                       | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре    |
| Учебные аудитории для текущей аттестации   |  |

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Преподавание дисциплины должно осуществляться в тесной взаимосвязи с другими учебными предметами, раскрывая место учебной дисциплины в системе мировоззренческой и методологической подготовки и в структуре практической деятельности бакалавра.

Активно используя все формы учебной работы, преподаватели должны развивать у студентов логическую и коммуникативную культуру мышления, побуждать у них потребность самостоятельно добывать теоретические знания, активно изучать учебную, научную литературу, нормативно-правовую базу по дисциплине. Творчески применять теоретические знания к анализу современных социальных явлений и при изучении других учебных дисциплин.

Изучение каждой темы следует завершать выполнением практических заданий в форме представления практических навыков, а также тестированием, по соответствующим разделам и темам. Для обеспечения систематического контроля над процессом усвоения тем курса следует пользоваться перечнем контрольных вопросов для проверки знаний по дисциплине. Практические занятия проводятся в спортивном зале по обучению и совершенствованию практических навыков по самозащите.

Пропуски отрабатываются независимо от их причины. Пропущенные темы лекционных занятий должны быть законспектированы в тетради для лекций, конспект представляется преподавателю для ликвидации пропуска. Пропущенные практические занятия защищаются



в виде выполненного практического задания в тетради и сдачи контрольных нормативов и практических навыков по дисциплине.

Контроль компетенций в течение семестра проводится в форме устного опроса на практических занятиях, и тестового контроля по теоретическому курсу дисциплины и контроля практических навыков. На практических занятиях проверяется способность студентов анализировать теоретический материал и его применение в прикладных целях, навык представления самостоятельно освоенного материала. Тестовый контроль включает задания по теоретическому курсу лекций и практических занятий.

Самостоятельная работа обучающихся имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовку к предстоящим занятиям и экзамен по дисциплине, а также формирование навыков умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний по дисциплине. В часы самостоятельной работы преподаватели проводят консультации со студентами с целью оказания им помощи в самостоятельном изучении тем учебного курса.

Разработчик/группа разработчиков:  
Светлана Викторовна Шенделева

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.