

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.07.03 Способы самообороны и самозащиты  
на 216 часа(ов), 6 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.01 - Педагогическое образование

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

Профиль – Образование в области безопасности жизнедеятельности (для набора 2022)  
Форма обучения: Заочная

# 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 воспитание, 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.07.03 «Способы самообороны и самозащиты» входит в вариативную часть цикла Б.1 Дисциплины (модули), предметно-содержательный модуль «Безопасность жизнедеятельности» учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование, направленность «Образование в области безопасности жизнедеятельности».

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных(ые) единиц(ы), 216 часов.

Виды занятий	Семестр 3	Семестр 4	Всего часов
Общая трудоемкость			216
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	12	22
Лекционные (ЛК)	4	6	10
Практические	6	6	12

(семинарские) (ПЗ, СЗ)			
Лабораторные (ЛР)	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	96	158
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	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	<p>УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической</p>	<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</p>

	<p>подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>самообороне; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>Владеть: методами поддержки 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>
<p>УК-8</p>	<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.</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</p>

	по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций в условиях социума.
--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Современное состояние и перспективы развития профессиональной прикладной физической подготовки Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств		44	2	2	0	40
2	2.1	История возникновения боевых единоборств Биологические основы двигательной активности		34	2	2	0	30
3	3.1	Основы построения процесса физической подготовки по		54	4	4	0	46

		основам самообороны и самозащиты. Комбинированные формы боя. Принципы и методы атаки						
4	4.1	Основные методики развития физических качеств спортсменов-единоборцев Восстановление организма после напряженных физических нагрузок		48	2	4	0	42
Итого				180	10	12	0	158

### 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 Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств	<p>❑ Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» ❑</p> <p>❑ Педагогические основы прикладной физической подготовки ❑</p> <p>❑ Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП в высшем учебном заведении</p> <p>❑ Основы самообороны и самозащиты, как составная часть профессиональной прикладной физической подготовки студентов профиля «БЖ и география» ❑ Спорт – как основа современной корпоративной культуры ❑</p> <p>❑ Основные</p>	2

			<p>понятия физкультурно-спортивной науки ? Прикладная физическая подготовка в жизни человека ? Влияние физических упражнений на организм человека ? Физические качества и воспитание физических качеств (физическая подготовка) ? Формирование и воспитание специальных качеств</p>	
2	2.1	<p>История возникновения боевых единоборств Биологические основы двигательной активности</p>	<p>? История возникновения спортивно-боевых единоборств в мире ? Виды и характеристика единоборств ? Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки ? Терминология ? Значение и содержание спортивной борьбы в физическом воспитании ? Биологические основы двигательной деятельности человека ? Режим дня ? Гигиена и её основные задачи ? Гигиена одежды и обуви, экипировки. ? Врачебный контроль: медицинское обследование, исследование физической работоспособности и функциональной подготовленности с помощью специальных тестов, анализ результатов тестирования. Рекомендации</p>	2
3	3.1	<p>Основы построения процесса физической подготовки по основам самообороны и самозащиты. Комбинированные формы боя. Принципы и методы атаки</p>	<p>? Построение тренировочного занятия ? Подготовительная часть. Основная часть тренировочного занятия ? Принцип единства общей и специальной физической подготовки ? Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок ? Факторы физической работоспособности ? Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин ? Общие правила предупреждения травматизма в процессе тренировки ? Фронтальный, групповой и индивидуальный подходы в подготовке спортсмена по единоборствам ? Совершенствование орудий и техники ? Теоретические основы техники: - ногами; - руками; -</p>	4

			<p>удары и воздействия на жизненно важные зоны головы, шеи, горла; - комбинационные формы боя; - механика русского рукопашного боя</p> <p>☐ Виды единоборств ☐ Тактика рукопашного боя ☐ Современные единоборства ☐ Спортивные единоборства ☐ Традиционные боевые искусства ☐ Комбинационные формы боя ☐ Спортивная стратегия и тактика ☐ Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности ☐ Организация коллективных и индивидуальных действий ☐ Критерии оценки тактики. Технология обучения тактике ☐ Понятие интегральной подготовки ☐ Активная оборона. Встречная борьба. Методы ведения борьбы. ☐ Ограниченный контакт (семи-контакт), легкий контакт (лайт-контакт), полный контакт (фулл-контакт), свободный стиль (фри-стайл) ☐ Комбинирование базовых техник в связке взаимодополняющих движений ☐ Броски, болевые приемы</p> <p>☐ Принципы и методы атаки ☐ Приемы обезвреживания</p> <p>Соревнования – как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований ☐ Характер и способы проведения соревнований. ☐ Участники соревнований. Весовые категории. ☐ Судейская коллегия. ☐ Правила судейства. Терминология и жестикуляция. ☐ Оборудование</p>	
4	4.1	<p>Основные методики развития физических качеств спортсменов-единоборцев</p> <p>Восстановление организма после напряженных физических</p>	<p>☐ Значение физической подготовки в подготовке спортсмена ☐ Общая физическая и специальная физическая подготовка борцов (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</p>	2



нагрузок

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 позиции этикета в боевых единоборствах. Роль этикета и правил поведения в формировании позитивного отношения к процессу обучения ? Воспитание характера, вежливости, уважения и самообладания ? Конфликтные ситуации в нашей жизни. Причины

			их возникновения ☐ Умение разрешать конфликтные ситуации
--	--	--	--

### 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	1. Спорт и политика: социологический анализ взаимодействия в странах СНГ 2. Возникновение и развитие единоборств в России и странах Ближнего Зарубежья 3. Теоретические предпосылки в постановке проблемы подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев 4. Роль боевых единоборств в политике и экономике 5. Спортивная тренировка как системный процесс адаптации, моделирования, планирования и управления 6. Самостоятельное тестирование физической подготовленности 7. Объективные и субъективные методы самоконтроля	2
2	2.1	История возникновения боевых единоборств Биологические основы двигательной активности	1. Славянские воинские искусства 2. Западные системы единоборств 3. Китайские единоборства 4. Корейские единоборства 5. Японские единоборства 6. Окинавские единоборства 7. Единоборства Юго-Восточной Азии 8. Исторические аспекты развития рукопашного боя в России 9. Школа боевого искусства 10. Энергетический удар 11. «Астральные» боевые искусства 12. Женщины в единоборствах 13. Принцип постепенности наращивания тренировочных воздействий 14. Принцип волнообразности динамики нагрузок 15. Принцип цикличности построения процесса физической подготовки 16. Принцип возрастной адекватности физической подготовки 17. Учет тренировочных нагрузок. Самоконтроль в процессе тренировки	2

			18. Вводная часть занятия (вариативность проведения) 19. Основная часть занятия (выполнение поставленных задач) 20. Заключительная часть занятия (использование разных средств восстановления)	
3	3.1	Основы построения процесса физической подготовки по основам самообороны и самозащиты. Комбинационные формы боя. Принципы и методы атаки	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 обезоруживания. 17. Отбирание ножа. Защита от угрозы ножом. 18. Защита от ударов палкой	4
4	4.1	Основные методики развития физических качеств спортсменов-единоборцев Восстановление организма после напряженных физических нагрузок	1. Применение методов физического воспитания на занятиях 2. Индивидуализация подготовки борцов. Фронтальный и групповой метод (на примере кикбоксинга). 3. Упражнения для развития силы бойцов. Силовые упражнения с собственным весом тела. Силовые упражнения в парах 4. Проверка и оценка силовой подготовленности 5. Методика развития быстроты реакций и скорости движений 6. Упражнения для развития быстроты 7. Проверка и оценка уровня 8. Задачи специальных подвижных игр в подготовке борца: приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства 9. Как устроена и как работает источник перемещение человека - мышца 10. Откуда берется	4

			<p>энергия работающих мышц 11. Пути восстановления израсходованной энергии 12. Зоны интенсивности и мощности 13. Явление суперкомпенсации 14. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления 15. Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут 16. Специальные дыхательные физические упражнения на рабочих местах 17. Аутогенная тренировка 18. Практические рекомендации по аутотренингу</p>	
--	--	--	--	--

### 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 ☑ Физическая культура в школе ☑ Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального образования ☑ Физкультурно-оздоровительная работа с населением ЛФК ☑ Формирование культуры здоровья и культуры здорового</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; - работа с электронными образовательными ресурсами;</p>	40

		<p>образа жизни у подрастающего поколения ? Понятия «культура здоровья», «культура здорового образа жизни» ?</p> <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</p> <p>Энергетика мышечной деятельности ?</p> <p>Адаптация организма к физическим нагрузкам ?</p> <p>Общие правила предупреждения травматизма в процессе тренировки ? Санитарно-гигиенические требования к месту</p>	<p>- подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами; - подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами;</p>	30

		занятий физической культурой		
3	3.1	<p>☒ Стойки ☒ Техника падений, кувырков и перекатов ☒ Техника ударов руками ☒ Техника 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 обеззаруживания</p>	<p>- составление терминологической системы (словаря, глоссария, тезауруса по теме, проблеме); - подготовка сообщений и докладов; - подготовка электронных презентаций; - решение ситуационных задач; - 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.);</p>	46
4	4.1	<p>☒ 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</p>	<p>- подготовка электронных презентаций; - 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 и заполнение таблиц</p>	42

	<p>способностей ?</p> <p>Биомеханика ударных ?</p> <p>Биомеханические свойства мышц и сухожилий ? Основы специальной силовой подготовки в спорте ?</p> <p>Биомеханические факторы организации движений у человека ?</p> <p>Тесты и критерии для оценки выносливости спортсмена ? Основы рационального питания при развитии физических качеств ? Особенности питания при развитии силовых и скоростно-силовых способностей ?</p> <p>Питание после работы на выносливость и истощающих нагрузок ?</p> <p>Особенности питания на дистанции во время длительных пробегов (20 км.и более) ?</p> <p>Особенности питания в условиях жаркого климата ? Составы восстановительных «коктейлей» ?</p> <p>Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности ?</p> <p>Фармакологические средства восстановления работоспособности ?</p> <p>Применение восстановительных компрессов ?</p> <p>Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.</p>	<p>(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
ЭБС «Троицкий мост»	<a href="http://www.trmost.com">http://www.trmost.com</a>
ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</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 обучаемых 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.