Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о.проректора по учебной работе  к.п.н., доцент А.П. Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП (САМООБОРОНА))»**

**Б1.В.26**

**Направление подготовки**

38.03.02 «Менеджмент»

**Наименование ОПОП**

«Менеджмент организации»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета, канд. психол. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева  «20» июня 2023 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8,  «6» июня 2023 г.)  Заведующий кафедрой,  д.б.н., профессор В.С. Беляев.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «6» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 12 августа 2020 г., № 970 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 августа 2020 г., регистрационный номер № 59449).

**Составители рабочей программы:**

Перевицкий И.С. к.п.н., доцент \_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Андреянова Е.М., ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. д.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зулаев И.И. к.п.н., доцент \_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает:** основные методы и средства, применяемые в противоборствующих видах спорта; теорию и методику обучения базовым видам спорта: (с учетом специфики избранного вида спорта); комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике самбо и греко-римской борьбы; правила использования спортивного оборудования и инвентаря; основы организации здорового образа жизни.  **УК-7.2. Умеет:** применять на практике средства и методы, используемые в видах спорта связанных с противоборством; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки; использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия, обучать технике выполнения упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке.  **УК-7.3. Навыки и/или опыт деятельности:** использования основ методики тренировки в видах спорта связанных с противоборством; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами самбо и греко-римской борьбы; в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий. |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с рабочим учебным планом в очной форме обучения дисциплина изучается в 1 семестре.

Вид промежуточной аттестации: в 1 семестре – зачет.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестр |
| 1 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **44** | **44** |
| Практические занятия | | 44 | 44 |
| **Промежуточная аттестация:** | | *зачет* | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **44** | **44** |

1. **Содержание дисциплины**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Общая характеристика самообороны | Задачи курса самообороны. Самооборона как средство защиты от нападения. Правовые основы самообороны. Средства самообороны. |
| 2 | Основы предотвращения конфликта | Конфликт, понятие конфликта. Характеристика конфликтов. Способы предупреждения конфликтов и их эскалации. |
| 3 | Основы техники и тактики боя | Характеристика приемов и действий самообороны. |
| 4 | Основы методики обучения приемам самообороны | Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях самообороной. |
| 5 | Основы организации и построения занятий по самообороне | Структура и специфика проведения занятий. Содержание для различного контингента занимающихся (подбор упражнений). |

1. **Разделы дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всего  часов |
| ПЗ |
| 1. | Общая характеристика самообороны | 4 | 4 |
| 2. | Основы предотвращения конфликта | 2 | 2 |
| 3. | Основы техники и тактики боя | 30 | 30 |
| 4. | Основы методики обучения приемам самообороны | 4 | 4 |
| 5. | Основы организации и построения занятий по самообороне | 4 | 4 |
| ИТОГО: | | 44 | 44 |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины**

6.1.Основная литература

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
|  | Костюкевич, И. Ю. Женская самооборона или практикум по выживанию в большом городе : Узнай, как себя защитить! / И. Ю. Костюкевич. - Москва : Русь-Олимп : Астрель : АСТ, 2007. - 270 с. : ил. - (Сити-Класс : Открой для себя мир). - ISBN 978-5-9648-0074-3 : 90.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |
|  | Организация системы подготовки в рукопашном бою : учебно-методическое пособие / Г. А. Ушаков [и др.]. - М. : Советский спорт, 2013. - 224 с. : ил. | 5 | 1 |
|  | Самойлов Д. В. Основы личной безопасности / Д. В. Самойлов. - М. : Элита-Стиль, 2012. - 319 с. : ил. | 10 | 1 |
|  | Самооборона - активная защита от опасности : учебно-методическое пособие / С. Н. Никитин, Р. Н. Апойко, С. И. Петров, В. А. Куванов ; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2007. - ил. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  |  |
|  | Спецприёмы рукопашного боя : практическое пособие / М. Н. Петров [и др.]. - Минск : Книжный дом, 2008. - 287 с. : ил. | 10 | 1 |
|  | Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. - 2-е изд., доп. - Махачкала : Эпоха, 2011. - 367 с. - (978-5-98390-088-2). - 450.00. | 15 | 1 |
|  | Самооборона. Приемы реальной уличной драки / . — Москва : РИПОЛ классик, 2007. — 512 c. — ISBN 978-5-7905-4189-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/38777.html](http://www.iprbookshop.ru/38777.html%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Блеер, А. Н. Самооборона подручными средствами / А. Н. Блеер, Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. — Москва : Человек, Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006. — 144 c. — ISBN 5-94299-098-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27595.html](http://www.iprbookshop.ru/27595.html%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Вольский, В. В. Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов : учебное пособие / В. В. Вольский. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018. — 116 c. — ISBN 978-5-9227-0867-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/86432.html](http://www.iprbookshop.ru/86432.html%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Гилазиева, С. Р. Основные приёмы самообороны : учебное пособие / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 114 c. — ISBN 978-5-7410-1607-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/69918.html](http://www.iprbookshop.ru/69918.html%20) (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Организация системы подготовки в рукопашном бою [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.А. Ушаков, Е.Л. Комиссаров, А.В. Фомичев, А.В. Садков, А.В. Мельников, С.С. Ссорин .— М. : Советский спорт, 2013 .— 224 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0601-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/280565> | 1 | - |

6.2.Дополнительная литература

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
|  | Выручает каратэ : популярный очерк, руководство по приемам самообороны / авт.-сост. С. И. Журавлев. - М. : Советский спорт, 1991. - 43 с. : ил.. | 20 | 1 |
|  | Греко-римская борьба : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой. - М. : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005. - 254 с. : ил. - Библиогр.: с. 248-252. - ISBN 5-94299-049-2 : 648.01. | 10 | 1 |
|  | Завгородний В. Н.   Общая и специальная физическая подготовка в процессе занятий самозащитой на основе рукопашного боя : учебно-методическое пособие / В. Н. Завгородний, А. Г. Ахромова, С. В. Швец ; КубГУФК. - Краснодар, 2004. - 106 с. : ил. - Библиогр.: с. 105-106.- б/ц. | 1 | 1 |
|  | Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / М. Б. Ингерлейб. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 125 с. : ил. | 2 | 1 |
|  | Цзи Ц.Техника самообороны дуаньда. 84 приема самозащиты / Ц. Цзи ; под ред. П. К. Лысова. - М. : Прасковья, 1992. - 285 с. : ил. | 2 | 1 |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
6. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
7. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
11. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
12. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
13. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
14. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
15. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
16. Федерация спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>
17. Объединённый мир борьбы <https://unitedworldwrestling.org/>
18. Всероссийская федерация самбо <https://sambo.ru/>
19. Всероссийская федерация рукопашного боя <https://rffrb.ru/>
20. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 Оборудование и спортивный инвентарь** **специализированного зала борьбы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Основное оборудование и инвентарь** | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 2 |
| **Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения** | | | |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Доска информационная | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 7. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 8. | Маты гимнастические | штук | 4 |
| 9. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 12. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 13. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 14. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 15. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 16. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 5 |

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой.

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет).

В методическом кабинете кафедры имеется база данных (цифровые видеозаписи) рекомендаций по самообороне в конкретных ситуациях и с использованием различных средств; борцовских поединков, ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по греко-римской борьбе с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.2.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.2.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.2.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Элективные курсы по физической культуре и спорту*

*(прикладная физическая культура/ОФП (самооборона))»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту

(прикладная физическая культура/ОФП (самооборона))»

38.03.02 Менеджмент

***Наименование ОПОП:***

«Менеджмент организации»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «6» июня 2023 г.)

Зав. кафедрой профессор В.С. Беляев/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«6» июня 2023 г.

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  (при наличии) | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает:** основные методы и средства, применяемые в противоборствующих видах спорта; теорию и методику обучения базовым видам спорта: (с учетом специфики избранного вида спорта); комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике самбо и греко-римской борьбы; правила использования спортивного оборудования и инвентаря; основы организации здорового образа жизни.  **УК-7.2. Умеет:** применять на практике средства и методы, используемые в видах спорта связанных с противоборством; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки; использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия, обучать технике выполнения упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке.  **УК-7.3. Навыки и/или опыт деятельности:** использования основ методики тренировки в видах спорта связанных с противоборством; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами самбо и греко-римской борьбы; в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий. | Владеет средствами и методами, направленными на поддержание должного уровня физической подготовленности **(отвечает на зачете, проходит тестирование).**  Поддерживает должный уровень физической подготовленности **(тестирование технической подготовленности и ОФП).** |

1. **Типовые задания:**
   1. ***Вопросы для зачета:***
2. Самооборона как естественное право человека для защиты своей жизни, здоровья, чести, достоинства, материального имущества.
3. Самооборона как учебная и научная дисциплина.
4. Социальное значение личной и общественной самообороны.
5. Правовое обеспечение самообороны.
6. История насилия и самообороны.
7. Классификация систем самообороны.
8. Классификация техники и тактики самообороны.
9. Классификация агрессоров и жертв криминальных нападений.
10. Средства самообороны.
11. Техника самообороны и биомеханические особенности приёмов защиты и контратаки.
12. Тактика поведения в чрезвычайных ситуациях.
13. Активная и пассивная защита при криминальных нападениях.
14. Методика формирования адекватного поведения.
15. Действия атакованного, относящиеся к превышению пределов необходимой самообороны.
16. Методика обучения технике и тактике самообороны.
    1. ***Вопросы для тестирования (пример):***

**Раздел 1**. **Общая характеристика самообороны**

1. Является ли самооборона:

1 – Национальным видом спорта

2 – Олимпийским видом спорта

3 – Системой самозащиты

4 – Системой физического воспитания

1. Какими статьями конституции закреплено право гражданина на защиту своей чести, здоровья и имущества

1 **-** статьи 22, 23, 25

2 – статьи 5, 7, 12

3 – статьи 2, 3

4 – статьи 16, 17, 20

**Раздел 2. Конфликт, понятие конфликта. Основы предотвращения конфликта**

1. При назревании коммуникативного конфликта, лучшая тактика:

1 - Прекратить спор, пререкания, отойти в сторону

2 – Повысить голос и переспорить оппонента

3 – Пригрозить расправой

4 – Встать в боевую стойку угрожая атакой

1. За Вами в лифт зашел незнакомец. Какое положение лучше выбрать?

1 – повернутся к нему спиной

2 – повернутся к нему лицом

3 – повернутся к нему боком

4 – сесть на корточки

* 1. ***Тесты для оценивания технической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы технической подготовленности | | | | | | | |
| Броски подворотом захватом руки | | Броски подворотом захватом руки и туловища | | Броски наклоном захватом за туловище | | Броски через плечи захватом руки и бедра | |
| Кол-во раз за 30 сек. | Оценка | Кол-во раз за 30 сек. | Оценка | Кол-во раз за 30 сек | Оценка | Кол-во раз за 30 сек | Оценка |
| 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 |
| 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 5 |

* 1. ***Контрольные нормативы для зачета с оценкой по ОФП:***

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

Зачет с оценкой оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале.

Минимальный положительный балл-40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | очки |
| 8.00  9.00  10.00  11.00  12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00 | 600.00  614.29  628.57  642.86  657.14  671.43  685.71  700.00  705.23  710.46  715.69 | 19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00 | 720.92  726.14  731.37  736.00  737.91  739.83  741.74  743.66  745.57  747.48  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки | см | очки |
| 225.00  226.00  227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00 | 600.00  604.00  608.00  612.00  616.00  620.00  624.00  628.00  632.00  636.00  640.00  644.00  648.00  652.00  656.00  660.00  664.00  668.00  672.00 | 244.00  245.00  246.00  247.00  248.00  249.00 250.00  251.00  252.00  253.00  254.00  255.00  256.00  257.00  258.00  259.00  260.00  261.00  262.00 | 676.00  680.00  684.00  688.00  692.00  696.00 700.00  701.46  702.93  704.39  705.86  707.32  708.78  710.25  711.71  713.18  714.64  716.11  717.57 | 263.00  264.00  265.00  266.00  267.00  268.00  269.00  270.00  271.00  272.00  273.00  274.00  275.00 276.00  277.00  278.00  279.00  280.00  281.00 | 719.03  720.50  721.96  723.43  724.89  726.35  727.82  729.28  730.75  732.21  733.67  735.14  736.00 736.54  737.07  737.61  738.14  738.68  739.22 | 282.00  283.00  284.00  285.00  286.00  287.00  288.00  289.00  290.00  291.00  292.00  293.00  294.00  295.00  296.00  297.00  298.00  299.00  300.00 | 739.75  740.29  740.82  741.36  741.89  742.43  742.97  743.50  744.04  744.57  745.11  745.65  746.18  746.72  747.25  747.79  748.33  748.86  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43  3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00 | 3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  3.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13 | 647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50  680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50 | 3.12  3.11  3.10  3.09  3.08  3.07  3.06  3.05  3.04  3.03  3.02  3.01  3.00  2.59  2.58  2.57  2.56  2.55  2.54 | 695.00  697.50  700.00  701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28 | 2.53  2.52  2.51  2.50  2.49  2.48  2.47  2.46  2.45  2.44  2.43  2.42  2.41  2.40 | 731.11  732.94  734.77  736.00  737.34  738.68  740.02  741.36  742.70  744.04  745.38  746.72  748.06  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | очки |
| 12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00  19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00  30.00  31.00 | 600.00  607.69  615.38  623.08  630.77  638.46  646.15  653.85  661.54  669.23  676.92  684.62  692.31  700.00  702.82  705.63  708.45  711.26  714.08  716.89 | 32.00  33.00  34.00  35.00  36.00  37.00  38.00  39.00  40.00  41.00  42.00  43.00  44.00  45.00  46.00  47.00  48.00  49.00  50.00  51.00 | 719.71  722.52  725.34  728.16  730.97  733.79  736.00  737.03  738.06  739.09  740.12  741.15  742.18  743.21  744.24  745.28  746.31  747.34  748.37  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00  186.00  187.00  188.00  189.00  190.00  191.00  192.00  193.00  194.00  195.00  196.00  197.00  198.00  199.00  200.00  201.00  202.00  203.00  204.00  205.00 | 600.00  605.00  610.00  615.00  620.00  625.00  630.00  635.00  640.00  645.00  650.00  655.00  660.00  665.00  670.00  675.00  680.00  685.00  690.00  695.00  700.00 | 206.00  207.00  208.00  209.00  210.00  211.00  212.00  213.00  214.00  215.00  216.00  217.00  218.00  219.00  220.00  221.00  222.00  223.00  224.00  225.00  226.00 | 701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28  731.11  732.94  734.77  736.00  736.67 | 227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00  244.00  245.00 | 737.34  738.01  738.68  739.35  740.02  740.69  741.36  742.03  742.70  743.37  744.04  744.71  745.38  746.05  746.72  747.39  748.06  748.73  750.00 |

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45  4.44  4.43  4.42  4.41  4.40  4.39  4.38  4.37  4.36  4.35  4.34  4.33  4.32  4.31  4.30  4.29  4.28  4.27  4.26  4.25  4.24  4.23  4.22  4.21  4.20  4.19  4.18  4.17  4.16  4.15  4.14 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00  647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50 | 4.13  4.12  4.11  4.10  4.09  4.08  4.07  4.06  4.05  4.04  4.03  4.02  4.01  4.00  3.59  3.58  3.57  3.56  3.55  3.54  3.53  3.52  3.51  3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43 | 680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50  695.00  697.50  700.00  701.21  702.43  703.64  704.86  706.07  707.29  708.50  709.72  710.93  712.14  713.36  714.57  715.79  717.00  718.22  719.43  720.64  721.86  723.07  724.29  725.50  726.72 | 3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32  3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  2.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13  3.12 | 727.93  729.15  730.36  731.57  732.79  734.00  735.22  736.00  736.59  737.18  737.77  738.36  738.95  739.54  740.13  740.72  741.31  741.90  742.49  743.08  743.67  744.26  744.85  745.44  746.03  746.62  747.21  747.80  748.39  748.98  750.00 |

* 1. ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

**Критерии оценки зачета:**

- оценка **«зачтено»** выставляется, если студент дал ответ на вопрос, ответил на все дополнительные вопросы;

- оценка **«не зачтено»** выставляется, если студент не смог ответить на вопрос и на дополнительные вопросы.

1. **Критерии оценки тестирования:**

- оценка **«отлично»** выставляется, если обучающийся дал 8 правильных ответов из 8 вопросов раздела.

- оценка **«хорошо»** выставляется, если обучающийся дал 6-7 правильных ответов из 8 вопросов раздела.

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся дал 3-5 правильных ответов из 8 вопросов раздела.

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если обучающийся дал менее 3 правильных ответов.

**Критерии оценки технической подготовленности:**

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, успешно выполнившему вышеперечисленные нормативы;

- оценка **«не зачтено»** ставится студенту, не выполнившему наименьшие нормативы, предусмотренные программой обучения или в случае пропуска занятий студентом в объеме 60% и более без уважительной причины.

**Критерии оценки контрольных нормативов по ОФП:**

- оценка **«отлично»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 2100 и более баллов;

- оценка **«хорошо»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1970-2099 баллов;

- оценка **«удовлетворительно»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1800-1969 баллов;

- оценка **«неудовлетворительно»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал менее 1800 баллов.