

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности  
Е.В. Суханова

«25» июня 2024 г.



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**«САМООБОРОНА»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**Профиль подготовки:**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация выпускника:**

Бакалавр

**Форма обучения:**

Очная 3 курс 6 семестр

**Год набора:**

2024

**Разработчик рабочей программы:**

«Кафедра теории и методики единоборств»

Воронеж 2024


**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании кафедры ТиМЕ\_\_

протокол №\_\_9\_\_

от «\_\_9\_\_» апреля 2024г.

Заведующий кафедрой

 Н.А. Вареников

Руководитель ОПОП ВО

 И.Н. Маслова

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании учебно-методического совета

протокол № 5

от «20» июня 2024 г.

Начальник учебного отдела

 В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

 А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Самооборона» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Авторы:**

Вареников Н.А. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Теории и методики единоборств»

**Рецензенты:**

Маслова И.Н. – зав. кафедрой «Теории и методики циклических видов спорта» ФГБОУ ВО «ВГАС», д.п.н., доцент

## ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	4
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	4
4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: .....	5
4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очная форма).....	5
4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание.....	5
4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося ...	7
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	8
5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения. ....	8
5.2. Типовые задания для текущего контроля. ....	9
5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (зачет) .....	15
6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	17
7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» .....	18
8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).....	19
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Профессиональные компетенции:

ПК-3 - Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, двигательную рекреацию, правильное питание  
ПК-4- Способен проводить мониторинг физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– основы здорового образа жизни, его организации и мониторинга;</li><li>– основы видов рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</li><li>- основы организации спортивно-зрелищных мероприятий;</li><li>- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении рекреационных мероприятий с учетом оздоровительной направленности;</li><li>– методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li></ul>	<b>ПК-3</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- уровни физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом;</li><li>– основы физического развития, мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;</li><li>- основы организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);</li><li>- методы определения физического развития населения</li></ul>	<b>ПК-4</b>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– планировать мероприятия по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</li><li>- организовывать спортивно-зрелищные мероприятия;</li><li>– организовывать мероприятия спортивно-оздоровительного туризма;</li><li>- планировать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья и профилактике травматизма;</li><li>- составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи;</li><li>– выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья;</li><li>– планировать особенностей питания, приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности;</li></ul>	<b>ПК-3</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- составлять программы и проводить оценку физического развития;</li><li>- выявлять уровень физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом;</li><li>– проводить мониторинг физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;</li></ul>	<b>ПК-4</b>

-организовывать мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	
<b>Навык и/или опыт деятельности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</li> <li>- подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий;</li> <li>- проведения общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья;</li> <li>– владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки;</li> <li>– составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;</li> <li>- регулирования физической нагрузки обучающихся, занимающихся;</li> <li>- соблюдения специальных санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий.</li> </ul>	<b>ПК-3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения мониторинга физической подготовки;</li> <li>- определения физического развития населения;</li> <li>- проведения мониторинга физического состояния и здоровья в процессе спортивной подготовки занимающихся;</li> <li>- подготовки и проведения мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)</li> </ul>	<b>ПК-4</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Самооборона» относится к вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений. Блока Б1.В.ДВ.03.02. «Дисциплины (модули)» по выбору 3 (ДВ.3). В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Очное обучение	Заочное обучение
		Семестр	Семестр
		6	
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>		30	
В том числе:			
Лекции(Л)		10	
Практические занятия(ПЗ)		20	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		зачет	
<b>Самостоятельная работа студента(СРС)</b>		38	
<b>Контроль(К)</b>		4	
<b>Всего часов(семестр)</b>		72	
<b>Зачетные единицы(семестр)</b>		2	
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	72	
	<b>Всего зачетных единиц:</b>	2	

#### 4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очная форма)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ПЗ	СР	Конт- роль
1	Основы теории и методики самообороны. История самообороны и боевых единоборств	2	4		
2	Техника маневрирования. Самостраховка. Техника освобождения от захватов.	2	4		
3	Классификация систематика и терминология самообороны. Техника защиты от ударов руками и ногами. Техника защиты от ударов подручными средствами.	2	4		
4	Техника самообороны. Формы организации занятий. Техника защиты от ударов колюще – режущим оружием. Техника защиты от угрозы огнестрельным оружием.	2	4		
5	Организация обучения и тренировки в самообороне. Защита от группового нападения Тактика поведения в экстремальных ситуациях.	2	4		
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>10</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>4</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>		<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>		
		<b>Всего зачетных единиц:</b>	<b>2</b>		

##### 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1	Основы теории и методики самообороны. История самообороны и боевых единоборств	Задачи курса самообороны. Самооборона как средство защиты от нападения. Правовые основы самообороны. Гражданские системы самообороны. Средства самообороны. Самооборона и боевые искусства в древнем мире. Искусство самообороны в средневековье. Эволюция систем самообороны. Современные системы самообороны.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей.
2	Техника маневрирования Самостраховка при падении. Техника	Виды передвижений в самообороне. Маневрирование степом, скачком, линейное и боковое маневрирование. Маневрирование блокирующими захватами	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей.

	освобождения от захватов.	и корпусом. Маневрирование стойками и дистанциями. Обучение технике маневрирования. Самостраховка при падениях вперед, в сторону, назад. Освобождение от захватов рук и ног (вращением, скручиванием, сбиванием, болевым, контратакой по жизненно-важным частям тела). Освобождение от захватов туловища. Освобождение от удушающих захватов шеи и волос головы. Освобождение от захватов одежды. Контратакующие комбинации (расслабляющий удар, освобождение от захвата, болевой, удушающий, контрольная серия ударов)	3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).
3	Классификация и терминология самообороны. Техника защиты от ударов руками и ногами. Техника защиты от ударов подручными средствами.	Классификация занимающихся самообороной. Классификация средств самообороны. Классификация техники самообороны. Классификация преступлений против личности. Классификация преступников и их жертв. Классификация занимающихся самообороной. Классификация средств самообороны. Классификация техники самообороны. Классификация преступлений против личности. Классификация преступников и их жертв. Защиты уклоном, отклоном, подставкой, блоком, отбивом руки (от прямых, боковых с разворота, наотмашь, снизу, сверху). Классификация подручных средств нападения и защиты. Ударные сектора. Поражающая дистанция и характер ударов. Возможные травмы. Защита от ударов палкой, шестом, топором, лопатой, камнем и другими средствами. Защита от ударов рубящее-дробящего оружия. Защита от ударов колющими предметами. Обезоруживание и контратака противника.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).
4	Техника самообороны. Формы организации занятий. Техника защиты от ударов колюще – режущим оружием. Техника защиты от угрозы огнестрельным оружием.	Техника пассивной и активной самообороны. Маневрирование. Техника самостраховки. Способы уклонения и освобождения от захватов. Защита от ударов руками и ногами. Защита от удушающих. Защита от ударов ножом. Защита от ударов палкой и подручными средствами. Защита от угрозы огнестрельным оружием. Формы организации занятий самообороной (урочные, самостоятельные). Техника защиты от ударов ножом снизу и сверху.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).



		Техника защиты от удара ножом сбоку, наотмашь, тычком. Техника защиты от угрозы огнестрельным оружием.	
5	Организация обучения и тренировки в самообороне. Защита от группового нападения. Тактика поведения в экстремальных ситуациях.	Организация занятий самообороной. Рабочая программа. Входной контроль. Формирование групп. Принципы, методы и средства обучения технике и тактике самообороны. Совершенствование техники и тактики самообороны в стандартных и вариативных условиях. Контроль за усвоением техники и тактики самообороны. Потенциально опасные ситуации. Как избежать нападения на улице, в доме, подъезде, лифте автомобиле и общественных местах. Психологические состояния агрессора и жертвы нападения. Тактические манеры поведения. Выбор тактики решения конфликта. Тактика применения приёмов защиты и контратаки. Тактические варианты поведения после нападения. Тактика поведения в ситуации криминального нападения. Маневрирование. Отвлечение внимания. Использование естественных и искусственных препятствий.	1.Опрос 2. Показ 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).

#### **4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося**

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения.

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ПК-3	<p>01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни, его организации и мониторинга;</li> <li>– основы видов рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>– основы организации спортивно-зрелищных мероприятий;</li> <li>– общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении рекреационных мероприятий с учетом оздоровительной направленности;</li> <li>– методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать мероприятия по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>– организовывать спортивно-зрелищные мероприятия;</li> <li>– организовывать мероприятия спортивно-оздоровительного туризма;</li> <li>– планировать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья и профилактике травматизма;</li> <li>– составлять программы и планы мероприятий по поддержанию здоровья, определять их цели и задачи;</li> <li>– выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья;</li> <li>– планировать особенностей питания, приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма</li> <li>– подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий;</li> <li>– проведения общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья;</li> <li>– владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и анализировать суточный и недельный рацион питания;</li> <li>– регулирования физической нагрузки обучающихся, занимающихся;</li> <li>– соблюдения специальных санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий.</li> </ul>
<b>ПК-4</b>	01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уровни физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом;</li> <li>– основы физического развития, мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;</li> <li>– основы организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);</li> <li>– методы определения физического развития населения</li> </ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять программы и проводить оценку физического развития;</li> <li>– выявлять уровень физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом;</li> <li>– проводить мониторинг физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;</li> <li>– организовывать мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)</li> </ul> <b>Имеет опыт:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения мониторинга физической подготовки;</li> <li>– определения физического развития населения;</li> <li>– проведения мониторинга физического состояния и здоровья в процессе спортивной подготовки занимающихся;</li> <li>– подготовки и проведения мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)</li> </ul>

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля.

### Примерные темы устных, письменных опросов

1. Самооборона как естественное право человека для защиты своей жизни, здоровья, чести, достоинства, материального имущества.
2. Самооборона как учебная и научная дисциплина.
3. Социальное значение личной и общественной самообороны.
4. Правовое обеспечение самообороны.
5. История насилия и самообороны.
6. Классификация систем самообороны.
7. Классификация техники и тактики самообороны.
8. Классификация агрессоров и жертв криминальных нападений.
9. Средства самообороны.
10. Техника самообороны и биомеханические особенности приёмов защиты и контратаки.

11. Тактика поведения в чрезвычайных ситуациях.
12. Активная и пассивная защита при криминальных нападениях.
13. Методика формирования адекватного поведения.
14. Действия атакованного, относящиеся к превышению пределов необходимой самообороны.
15. Методика обучения технике и тактике самообороны.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** – выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** – выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**«2» балла** - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

#### **Контрольные нормативы по технической подготовке, судейство**

##### *Практические требования*

<i>Виды единоборств</i>	<i>Требования</i>
Техника маневрирования. Самостраховка.	Демонстрация техники
Техника освобождения от захватов.	Демонстрация техники
Техника защиты от ударов руками и ногами.	Демонстрация техники
Техника защиты от ударов подручными средствами.	Демонстрация техники
Техника защиты от ударов колюще – режущим оружием.	Демонстрация техники
Техника защиты от угрозы огнестрельным оружием.	Демонстрация техники

#### **Критерии оценки:**

Необходимо набрать по результатам выполнения трех контрольных упражнений не менее 10 баллов

#### **Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка в баллах</b>				
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
Рукопашный бой	5	4	3	2	1
Техника защиты от ударов подручными средствами.	5	4	3	2	1

Техника защиты от ударов колюще – режущим и огнестрельным оружием	отлично	Очень хорошо	хорошо	удовлетворительно	посредственно
---	---------	--------------	--------	-------------------	---------------

### Критерии оценки:

**«5» баллов** – выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** – выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

**«2» балла** – выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал, неявка на контрольную работу.

### Примерные тестовые задания

№	Вопросы	Ответы
1	Является ли самооборона:	1 – Национальным видом спорта 2 – Олимпийским видом спорта <b>3 – Системой самозащиты</b> 4 – Системой физического воспитания
2	Какими статьями конституции закреплено право гражданина на защиту своей чести, здоровья и имущества	<b>1 - статьи 22, 23, 25</b> 2 – статьи 5, 7, 12 3 – статьи 2, 3 4 – статьи 16, 17, 20
3	«Причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью при превышении пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление наказывается ограничением свободы на срок до двух лет или лишением свободы на срок до одного года».	1 - Статья 105 УК РФ <b>2 - Статья 114 УК РФ</b> 3 - Статья 127 УК РФ 4 - Статья 136 УК РФ
4	Оправдано ли с точки зрения уголовного кодекса нанесение телесных повреждений агрессору после того, как нападающий преступник обездвижен и лежит на земле.	1 – Да, законно <b>2 – Нет, незаконно</b> 3 - Да, законно, если не применять оружие 4 - Да, законно, если не применять подручные средства самообороны
5	Оправдано ли с точки зрения уголовного кодекса погоня с нанесением телесных повреждений убегающему от Вас хулигану.	1 - Да – оправдано 2 - Да, если он вооружен <b>3 - Нет, неоправдано</b>
6	Вправе ли Вы применить травматическое оружие, если незнакомец просит у вас деньги без угрозы.	1 - Да, оправдано 2 - Да, если он большого роста и физически сильнее

		3 - Да, если у вас в кошельке более 3 тысяч рублей <b>4 - Нет, неоправдано</b>
7	Если Вы владеете приемами самообороны и на Вас напал в безлюдном месте невооруженный грабитель, было бы законно:	<b>1 – Вывести его из боеспособности и сообщить в полицию</b> 2 - Ранить его, применив травматическое оружие и сбежать с места происшествия 3 - Убить его, применив холодное оружие 3 - Убить его голыми руками
8	Вправе ли Вы превысить установленную скорость и нарушать дорожную разметку при преследовании некорректного водителя грубо нарушившего правила и создавшего для Вас опасную ситуацию.	1 – Да, вправе 2 - Да, вправе за пределами населенного пункта 3 - Да, вправе, если это не первый случай <b>4 – Нет, нарушать дорожные правила нельзя</b>
9	При назревании коммуникативного конфликта, лучшая тактика:	<b>1 - Прекратить спор, пререкания, отойти в сторону</b> 2 – Повысить голос и переспорить оппонента 3 – Пригрозить расправой 4 – Встать в боевую стойку угрожая атакой
10	За Вами в лифт зашел незнакомец. Какое положение лучше выбрать?	1 – повернуться к нему спиной <b>2 – повернуться к нему лицом</b> 3 – повернуться к нему боком 4 – сесть на корточки
11	В безлюдном дворе на Вас напал грабитель. Как лучше привлечь внимание жильцов дома?	1 – кричать «помогите грабят!» 2 – кричать «помогите убивают!» <b>3 – кричать «Пожар!»</b> 4 - Молчать
12	При угрозе нападения необходимо двигаться:	1 – медленно, сбавить темп <b>2 – быстро и резко</b> 3 – остановиться
13	Какие действия относят к активной защите при нападении злоумышленника?	1 – бегство 2 – уклонение от ударов и освобождение от захватов

		<b>3 – встречная атака и контратака</b> 4 – крики о помощи
14	Какой тактике безопасно придерживаться при возвращении вечером домой, чтобы избежать возможного нападения?	<b>1 – идти по освещенному тротуару</b> 2 – сократить путь через тёмные дворы 3 – идти по обочине дороги 4 – идти по середине проезжей части дороги
15	Какого стиля безопасней придерживаться в одежде, чтобы не привлекать внимание хулиганов и грабителей?	1 – обтягивающая тело одежда, миниюбка, туфли на высоком каблуке 2 – неформальный стиль одежды <b>3 – стиль «серой мышки» повседневный брючный костюм</b> 4 – дорогая одежда, украшения, стильная сумочка
16	При угрозе криминального нападения необходимо:	<b>1 – заранее незаметно взять в руку газовый баллончик или электрошокер</b> 2 – попытаться достать средства самообороны после факта нападения 3 – попытаться достать средства самообороны во время факта нападения

#### **Критерии оценки:**

- «5» баллов – 15 правильных ответов
- «4» балла – 12 правильных ответов
- «3» балла 9 правильных ответов
- «2» балла менее 9 правильных ответов

#### **Примерные темы контрольных работ (рефератов)**

1. Культурологическое значение самообороны в истории человечества.
2. Самооборона как естественное право человека.
3. Социальное значение гражданской самообороны.
4. Юридические аспекты самообороны.
5. Генезис систем самообороны в развивающемся демократическом обществе.
6. Классификация средств самообороны.
7. Самооборона в системе гражданского и военного образования.
8. Самооборона как объект научного исследования.
9. Педагогические особенности обучения самообороне школьников.
10. Педагогические особенности обучения самообороне студентов ссузов и вузов.
11. Педагогические особенности обучения самообороне женщин.
12. Педагогические особенности обучения самообороне лиц среднего возраста.

13. Педагогические особенности обучения самообороне лиц старшего возраста.
14. Содержание техники самообороны.
15. Обучение технике освобождения от захватов.
16. Обучение технике защиты от ударов.
17. Обучение технике защиты от атаки холодным оружием.
18. Обучение технике защиты от атаки с помощью подручных средств.
19. Обучение технике защиты от угрозы огнестрельным оружием.
20. Профилактика угрозы нападения грабителей и насильников.
21. Стратегия и тактика безопасного поведения.
22. Содержание психологической подготовки в самообороне.
23. Обеспечение безопасности жилых помещений.
24. Принципы и техника самозащиты в автомобиле.
25. Способы самозащиты при нападении на улице.

### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** – тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

**«4» балла** – тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«3» балла** – в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«2» балла** – тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет.

#### *Требования к написанию контрольной работы (реферата)*

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

#### *Требования к оформлению контрольной работы.*

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей контрольной работы является титульный лист. Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.



### *Методические указания по написанию контрольной работы.*

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) контрольной работы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

### **5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (зачет)**

1. Самооборона как естественное право человека для защиты своей жизни, здоровья, чести, достоинства, материального имущества.
2. Самооборона как учебная и научная дисциплина.
3. Социальное значение личной и общественной самообороны.
4. Правовое обеспечение самообороны.
5. История насилия и самообороны.
6. Классификация систем самообороны.
7. Классификация техники и тактики самообороны.
8. Классификация агрессоров и жертв криминальных нападений.

9. Средства самообороны.
10. Техника самообороны и биомеханические особенности приёмов защиты и контратаки.
11. Тактика поведения в чрезвычайных ситуациях.
12. Активная и пассивная защита при криминальных нападениях.
13. Методика формирования адекватного поведения.
14. Действия атакованного, относящиеся к превышению пределов необходимой самообороны.
15. Методика обучения технике и тактике самообороны.
16. Техника маневрирования.
17. Техника освобождения от захватов.
18. Техника защиты от ударов руками и ногами.
19. Техника защиты от ударов подручными средствами.
20. Техника защиты от ударов колюще – режущим оружием.
21. Техника защиты от угрозы огнестрельным оружием.

#### **Критерии оценивания обучающегося на экзамене**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>«отлично»</b>	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
<b>«хорошо»</b>	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
<b>«удовлетворительно»</b>	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

<b>«неудовлетворительно»</b>	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.
------------------------------	---

Итоговая оценка по дисциплине «Самооборона» формируется на основе качества выполненных текущих заданий (наличие конспектов лекций, сдача контрольных нормативов, выполнение лабораторных, контрольных работ, тестовых заданий и т.д.).

### **Особенности оценочных средств для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Данные варианты оценочных средств подбираются с учетом индивидуальных особенностей студентов, имеющих ограниченные возможности по следующим нозологическим признакам:

Со студентами с поражением опорно-двигательного аппарата используются все варианты оценочных средств (включая дистанционные), в зависимости от индивидуальных возможностей каждого.

Со слепыми и слабовидящими студентами используются аудиальные варианты оценочных средств и версии для слабовидящими.

С глухими и слабослышащими студентами используются визуальные варианты оценочных средств.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

1. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М., : Советский спорт, 2024. – 424 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0647-9. – Текст непосредственный.
2. Федотов Ю. Н. Спортивно – оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под общ. ред. Ю. Н. Федотова.- М. : Советский спорт, 2003. – 328 с. : ил. – ISBN 5-85009-655-8. – Текст непосредственный.
3. Абрамов, Н. А. Основы самообороны : учебно-методическое пособие / Н. А. Абрамов. — 2-е изд., доп. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2020. — 112 с. — ISBN 978-5-93962-937-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154992> (дата обращения: 12.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Гарник. - М. : МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. - 177 с. - ISBN 978-5-7264-1673-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1018538> (дата обращения: 12.06.2022). – Режим доступа: по подписке.
3. Ударная техника рукопашного боя: учеб. пос. / под общ. ред. Е.Н. Захарова. – М.: Культура и традиции, 2003. – 352с.

4. Санников В.А. Теоретические и методические основы бокса: учеб. пос. / В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. – 272с.
5. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физ. культура, 2009 – 272с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – Изд-е 2-е испр. и доп. – М.: Сов. Спорт, 2004. – 464с.
11. Самооборона: Учеб. пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 206с.
11. Самооборона: Учеб. пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 206с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Блеер, А. Н. Самооборона подручными средствами: Техника, тактика, психология Общее / Блеер А.Н., Пермяков Е.С., Мовшович А.Д. - Москва :Терра-Спорт, 2016. - 144 с.ISBN 5-94299-098-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915070> (дата обращения: 12.06.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Зиамбетов, В. Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 100 с. — ISBN 978-5-85859-631-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/91865> (дата обращения: 12.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Махов, С. Ю. Правовые основы самообороны : учебное пособие / С. Ю. Махов. — Орел : МАБИБ, 2014. — 109 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97701> (дата обращения: 12.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Махов, С. Ю. Самооборона с применением подручных средств : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. - Орел : МАБИБ, 2020. - 107 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497064> (дата обращения: 12.06.2022). – Режим доступа: по подписке.
5. Стазаев Г.П. Техничко-тактическая подготовка в самообороне на основе четырехкомпонентной контратаки / Г.П. Стазаев // Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Монография - Тула: ТГПУ. – 2012. – С. 64 -72.

### **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [w.w.w.vgifk.ru](http://w.w.w.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks<http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru>

10. Теория и практика физической культуры (журнал) (<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>)

11. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

12. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

13. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cmsMoodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

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

Для проведения теоретических занятий имеется аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием.

Для проведения практических занятий по боксу имеется специализированный зал, размером 12х18 метров, оборудованный стационарным рингом на помосте, мультимедийной системой; электронным табло времени и необходимым количеством мешков, груш, настенных подушек, зеркал, скакалок, перчаток и лап.

Для проведения практических занятий по борьбе имеется специализированный зал, размером 12х18 метров, оборудованный ковром и всем необходимым инвентарем.

При каждом зале имеются две отдельные оборудованные раздевалки, с душевыми кабинами и туалетом, что позволяет полностью обеспечить учебные группы местом для переодевания. Специальное оборудование для лиц с ограниченными возможностями.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для слабослышащих студентов – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для слабовидящих студентов – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

**- для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все вышеуказанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины**  
(заполняется вручную)

[illegible]