

**Министерство науки и высшего образования РФ**

**ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет**

**Социально-экономический институт**

Кафедра физического воспитания и спорта

**Рабочая программа дисциплины,**  
включая фонд оценочных средств и методические указания  
для самостоятельной работы обучающихся

---

**Б1.Б.37.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация – экономист

Количество зачетных единиц (*часов*)    3 (*108*)

г. Екатеринбург, 2021

Разработчики: к.п.н., доцент



О.Ю. Малозёмов

старший преподаватель

Ю.Г. Бердникова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 6 от «03» февраля 2021 года).

Заведующий кафедрой



Ю.С. Жданова

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией социально-экономического института (протокол № 2 от «25» февраля 2021 года).

Председатель методической комиссии СЭИ



А.В. Чевардин

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического института

Директор СЭИ



Ю.А. Капустина

«27» февраля 2021 года

## Оглавление

1.	Общие положения.....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1.	Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
	Очная форма.....	6
	Заочная форма.....	6
5.2.	Содержание занятий лекционного типа.....	7
5.3.	Темы и формы занятий семинарского типа (практических занятий).....	7
5.4.	Детализация самостоятельной работы.....	8
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	8
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	10
7.1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	
7.2.	Описание показателей и критериев оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания.....	10
7.3.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	11
7.4.	Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.....	12
8.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	13
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	13
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	14

## 1. Общие положения

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» относится к блоку Б1 учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 16.01.2017 г. № 20;
- Учебные планы ОПОП ВО 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 2 от 25.02.2020) и утвержденные ректором УГЛТУ (25.02.2020).

Обучение по образовательной программе 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» осуществляется на русском языке.

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

Целью изучения дисциплины является реализация требований, установленных в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования. Преподавание строится исходя из требуемого уровня подготовки студентов, обучающихся по данной специальности.

Целью данной дисциплины является формирование у обучающихся знаний об основных видах боевых искусств, умений и навыков самообороны, основ профессионально-прикладной физической подготовки с учётом принципов всестороннего и гармоничного развития личности, для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Формирование понимания социальной значимости целенаправленной физической подготовки, ее роли в развитии личности и самореализации в профессиональной деятельности;
2. Формирование начального уровня знаний о различных системах самозащиты и боевых искусств;
3. Формирование умений и навыков действий в ситуациях необходимой самообороны;
4. Повышение уровня психологической устойчивости в ситуациях криминогенного характера;
5. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

*общекультурной:*

ОК-9 - способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

*профессионально-специализированной:*

ПСК-1 - способностью обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь.

**После окончания изучения дисциплины обучающийся должен:**

**знать:** основы самообороны и основные принципы построения движений в данной системе самообороны; морально-этические и правовые аспекты самообороны, правила поведения при угрозе нападения и способы психологического воздействия на агрессора;

**уметь:** адекватно ситуации применять теоретические и практические знания и умения, полученные на занятиях по самообороне в различных жизненных ситуациях; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;

**владеть:** приемами защиты и самообороны, страховки и само страховки; техникой практического использования подручных средств; навыками использования системы самообороны для оздоровления, развития, совершенствования и раскрытия своих возможностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками использования технического арсенала самообороны, позволяющими обеспечить законность, правопорядок и безопасность личности; средствами и методами физического и психического самосовершенствования; саморегуляции психического состояния в экстремальных условиях;

**иметь представление** о возможных последствиях приемов самообороны и использования оружия в рамках УК РФ.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная учебная дисциплина относится к базовой части учебного плана – Модуль. Специальная подготовка, что означает формирование в процессе обучения у студента специфических профессиональных знаний и компетенций в рамках выбранной специальности. Освоение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» опирается на знания, умения и компетенции, приобретённые в процессе изучения обеспечивающих дисциплин. В свою очередь изучение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» позволяет обучающимся быть подготовленными к изучению обеспечиваемых дисциплин (см. табл.).

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

Обеспечивающие	Сопутствующие	Обеспечиваемые
Безопасность жизнедеятельности Физическая культура и спорт Элективные курсы по физической культуре и спорту	Иностранный язык Статистика Экономика организации (предприятия) Информационные системы в экономике Пакеты прикладных программ	Тактико-специальная подготовка Огневая подготовка Первая помощь Организация предупреждения преступлений в экономической сфере / Правовые основы обеспечения экономической безопасности

Указанные связи дисциплины дают обучающемуся системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с ФГОС ВО, что обеспечивает требуемый теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности выпускника.

### **4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 академических часа).

Виды учебной работы	Академические часы	
	Очная форма	Заочная форма
Контактная работа с преподавателем*	40,25	6,25
в том числе:		
- занятия лекционного типа (ЛЗ)	6	2
- занятия семинарского типа (практические занятия) (ПЗ)	34	4
- промежуточная аттестация (ПА)	0,25	0,25
Самостоятельная работа студентов (СР)	67,75	101,75
в том числе:		
- изучение теоретического курса (ТО)	6	6
- подготовка к текущему контролю (ТК)	50	92
- подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	11,75	3,75
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины	108	108

\* Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛТУ от 25 февраля 2020 года.

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов

### 5.1. Трудоемкость разделов дисциплины

#### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	ЛЗ	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
Раздел 1. Основы самообороны					
1	Тема 1. Правовые основы самообороны	2	-	2	2
2	Тема 2. Классификация единоборств	1	-	1	1
3	Тема 3. Принципы построения движений	1	-	1	1
4	Тема 4. Теоретические основы самообороны	2	-	2	2
Раздел 2. Самооборона как вид профессионально-прикладной подготовки					
5	Тема 5. Приёмы самообороны	-	16	16	26
6	Тема 6. Техника и тактика самообороны	-	18	18	24
Итого по разделам		6	34	40	56
Промежуточная аттестация		х	х	0,25	11,75
Всего часов 108					

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	ЛЗ	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
Раздел 1. Основы самообороны					
1	Тема 1. Правовые основы самообороны	0,5	-	0,5	2
2	Тема 2. Классификация единоборств	0,5	-	0,5	1
3	Тема 3. Принципы построения движений	0,5	-	0,5	1
4	Тема 4. Теоретические основы самообороны	0,5	-	0,5	2
Раздел 2. Самооборона как вид профессионально-прикладной подготовки					
5	Тема 5. Приёмы самообороны	-	2	2	44
6	Тема 6. Техника и тактика самообороны	-	2	2	48

Итого по разделам	2	4	6	98
Промежуточная аттестация	х	х	0,25	3,75
Всего часов 108				

## 5.2. Содержание занятий лекционного типа

### Раздел 1. Основы самообороны

#### Тема 1. Правовые основы самообороны

Понятие самообороны. Поправки к Федеральному закону от 14.03.2002 г. № 29-ФЗ. в сфере самообороны. Понятие «необходимая оборона». Ответственность в сфере самообороны. Правила безопасного поведения в общественных местах. Правила поведения в ситуациях криминального характера в общественных местах.

#### Тема 2. Классификация единоборств

Отличительные особенности различных видов единоборств: спортивных, традиционных, прикладных и внутренних.

#### Тема 3. Принципы построения движений

Основные элементы биомеханики движений человеческого тела. Рефлекторный принцип деятельности двигательного аппарата. Принципы самообороны: осевая симметрия, психо-мышечное раскрепощение, волнообразна природа проводимости тела, взаимодействие и координация круговых сил. Рычаги первого и второго рода.

#### Тема 4. Теоретические основы самообороны

Понятие о равновесии тела. Точка опоры. Центр массы тела. Площадь опоры. Оси и плоскости человеческого тела. Угол устойчивости. Вращения. Понятие удар, толчок, бросок, блок, падение.

### Раздел 2. Самооборона как вид профессионально-прикладной подготовки

#### Тема 5. Приёмы самообороны

Приёмы самостраховки: безопасные падения из различных положений. Приёмы нанесения ударов в уязвимые места человеческого тела. Приёмы отвлечения и переключения внимания нападающего. Удары в голову, по конечностям, в туловище. Прямые удары, удары сбоку, снизу. Удары различными частями тела. Удары с предметами самообороны. Блоки. Блокировка ударов, захватов. Выход от захватов. Приёмы удержания и фиксации противника.

#### Тема 6. Техника и тактика самообороны

Освоение и отработка техники и тактики приёмов самостраховки: безопасные падения из различных положений. Стойки. Техники передвижений. Техника падения, кувырков, перекатов. Техника нанесения ударов в уязвимые места человеческого тела. Техника отвлечения и переключения внимания нападающего. Техника ударов в голову, по конечностям, в туловище. Техника прямых ударов, сбоку, снизу, сверху. Техника ударов различными частями тела. Выбор и техника ударов с предметами самообороны. Техника блоков. Блокировка ударов, захватов. Выход от захватов. Приёмы удержания и фиксации противника. Приёмы и принципы ножевого боя. Принципы выбора наиболее безопасного вида общения в конкретной криминальной ситуации.

## 5.3. Темы и формы занятий семинарского типа (практических занятий)

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия.

№ по п/п	Наименование раздела дисциплины, тема практического занятия	Форма проведения занятия	Трудоемкость, часов	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	Приёмы самообороны	Практическое ознакомление	16	2
2	Техника и тактика самообороны	Практическая отработка	18	2
Всего часов			34	4

#### 5.4. Детализация самостоятельной работы

№ по п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Раздел 1. Основы самообороны		6	6
1	Тема 1. Правовые основы самообороны	Изучение теоретического курса	2	2
		Подготовка к текущему контролю	-	-
2	Тема 2. Классификация единоборств	Изучение теоретического курса	1	1
		Подготовка к текущему контролю	-	-
3	Тема 3. Принципы построения движений	Изучение теоретического курса	1	1
		Подготовка к текущему контролю	-	-
4	Тема 4. Теоретические основы самообороны	Изучение теоретического курса	2	2
		Подготовка к текущему контролю	-	-
	Раздел 2. Самооборона как вид профессионально-прикладной подготовки		50	92
5	Тема 5. Приёмы самообороны	Изучение теоретического курса	-	-
		Подготовка к текущему контролю (самоподготовка)	24	44
6	Тема 6. Техника и тактика самообороны	Изучение теоретического курса	-	-
		Подготовка к текущему контролю (самоподготовка)	26	48
Итого по разделам			56	98
Подготовка к промежуточной аттестации			11,75	3,75
Всего часов			67,75	101,75

#### 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

##### Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Реквизиты источника	Год издания	Примечание
<b>Основная литература</b>			
1.	Панов, С.Ф. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО по тесту «Самозащита без оружия» : учебное пособие / С.Ф. Панов, И.П. Панова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 53 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577103">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577103</a> – ISBN	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*



	978-5-88526-972-8. – Текст : электронный.		
2.	Салугин, А.В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие / А.В. Салугин, Ф.В. Салугин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 178 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563052">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563052</a> – ISBN 978-5-7779-2128-4. – Текст : электронный	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
	<b>Дополнительная литература</b>		
3.	Зиамбетов, В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций / В.Ю. Зиамбетов. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 106 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364906">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364906</a> ISBN 978-5-7410-1257-4. – Текст : электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Махов, С.Ю. Правовые основы самообороны : учебное пособие / С.Ю. Махов ; Межрегиональная академия безопасности и выживания. – Орел : Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2014. – 126 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428626">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428626</a> — Текст : электронный	2014	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

\*- прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий.

#### **Электронные библиотечные системы**

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛУТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

#### **Справочные и информационные системы**

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/>

#### **Профессиональные базы данных**

1. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
2. Научная электронная библиотека elibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/> .

#### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенции	Вид и форма контроля	Семестр очная форма обучения (курс заочная)
ОК-9 – способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<b>Текущий контроль:</b> выполнение практических заданий - проверка правильности выполнения приемов и их техники <b>Промежуточный контроль:</b> зачет в форме демонстрация техники самообороны	3 (2)
ПСК-1 - способность обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь	<b>Текущий контроль:</b> проверка правильности выполнения приемов и их техники <b>Промежуточный контроль:</b> зачет в форме демонстрация техники самообороны	3 (2)

Этап формирования компетенций:

ОК-9, ПСК-1 – второй (проведение занятий лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача зачета).

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

#### Критерии оценивания практических заданий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-9, ПСК-1)

**«5» (отлично):** обучающийся правильно демонстрирует технику самообороны и может показать несколько вариантов решения двигательной задачи. Обучающийся:

- *на высоком уровне* способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);
- *на высоком уровне* способен обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь (ПСК-1).

**«4» (хорошо):** выполнение техники самообороны проведено с замечаниями. Нет вариативности применения данной техники. Обучающийся:

- *на базовом уровне* способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);
- *на базовом уровне* способен обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь (ПСК-1).

**«3» (удовлетворительно):** выполнение техники самообороны проведено с замечаниями. Нет вариативности применения данной техники. Обучающийся слабо демонстрирует технику самообороны. Обучающийся:

- *на пороговом уровне* способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);
- *на пороговом уровне* способен обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь (ПСК-1).

**«2» (неудовлетворительно):** Обучающийся не способен выполнить технические приёмы самообороны. Обучающийся:

- *на низком уровне* способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);
- *на низком уровне* способен обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь (ПСК-1).

**Критерии оценивания техники самообороны на зачете (промежуточный контроль - зачет, формирование компетенции ОК-9, ПСК-1)**

**«Зачтено»:** обучающийся правильно демонстрирует технику самообороны и может показать несколько вариантов решения двигательной задачи. Обучающийся:

- *на высоком уровне* способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);
- *на высоком уровне* способен обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь (ПСК-1).

**«Зачтено»:** выполнение техники самообороны проведено с замечаниями. Нет вариативности применения данной техники. Обучающийся:

- *на базовом уровне* способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);
- *на базовом уровне* способен обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь (ПСК-1).

**«Зачтено»:** выполнение техники самообороны проведено с замечаниями. Нет вариативности применения данной техники. Обучающийся слабо демонстрирует технику самообороны. Обучающийся:

- *на пороговом уровне* способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);
- *на пороговом уровне* способен обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь (ПСК-1).

**«Не зачтено»:** обучающийся не способен выполнить технические приёмы самообороны. Обучающийся:

- *на низком уровне* способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);
- *на низком уровне* способен обеспечивать личную безопасность и безопасность подчиненных в процессе решения профессиональных задач, оказывать первую помощь (ПСК-1).

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Практические задания для проверки выполнения приемов и их техники (текущий контроль)**

1. Техника передвижений: стойки: фронтальная, правая, левая (высокая, средняя, низкая); техника перемещений: шагом (челночный и др.); бегом; прыжками; кувырком, перекатом; ползком (на спине, животе, боком и перекатом)
2. Техника падений: падение вперед на руки; падение на бок; падение на спину
3. Приемы выведения из равновесия
4. Способы освобождения от захватов: освобождение от захвата одной рукой за запястье; освобождение от захвата двумя руками за руку
5. Техника защиты: удары и защита от них; захваты, броски, удержания (в том числе болевые) и защита от них; защита перемещением; защита падением; защита на месте

6. Болевые приемы и способы защиты. Защиты от ударов палкой и ножом: защиты от ударов без контакта с противником, используя технику перемещений, падений, перекатов; защита скручиванием корпуса вокруг позвоночника от прямых ударов в живот руками и ногами; болевые приемы: на пальцы, запястье, локтевые суставы и защиты от них

### Практические задания на зачете (промежуточный контроль)

1. Удары без подготовки, без видимого замаха.
2. Удары кулаком, открытой ладонью, локтем.
3. Удары ногой: коленом, стопой.
4. Удары головой.
5. Удары в уязвимые места: глаза, нос, горло, подбородок, уши, живот, пах, колено, голень, стопа.
6. Выведение из равновесия противника.
7. Освобождение от захвата за руки.
8. Освобождение от захвата за шею.
9. Освобождение от захвата за туловище.
10. Болевые приёмы на кисти, плече, стопе, голени.
11. Блоки от ударов сверху, снизу, сбоку, от прямых ударов.
12. Использование элементов одежды для самозащиты.
13. Использование нестандартных средств для самообороны (ключи, ручка, карандаш, зонт, расчёска, сумка и пр.).
14. Защита отвлечением внимания.
15. Правила боя с использованием холодного оружия (ножа).

#### 7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

По каждой компетенции в зависимости от уровня освоения преподаватель выставляет следующие оценки: «зачтено», «не зачтено». Итоговая оценка по промежуточной аттестации определяется как среднеарифметическая по оценкам компетенций, основываясь на правилах математического округления.

##### Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	Зачтено	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены
Базовый	Зачтено	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями
Пороговый	Зачтено	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки
Низкий	Не зачтено	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнены, либо содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не привела к какому-либо значительному повышению качества выполнения учебных заданий

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающегося
Занятия лекционного типа	<p>В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.</p> <p>В ходе лекций обучающимся рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести конспектирование учебного материала;</li> <li>- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;</li> <li>- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</li> </ul> <p>В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, дополняющего материал прослушанной лекции, а также пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.</p> <p>Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой. В случаях пропуска занятия студенту необходимо самостоятельно изучить материал и ответить на контрольные вопросы по пропущенной теме во время индивидуальных консультаций.</p>
Занятия семинарского типа (практические занятия)	<p>Практические занятия – это активная форма учебного процесса. Для успешного освоения курса необходимо посещать все занятия, выполнять методические рекомендации преподавателя, соблюдать технику безопасности на занятиях.</p>
Самостоятельная работа (изучение теоретического курса, подготовка к практическим занятиям)	<p>Важной частью самостоятельной работы является самоподготовка, связанная с отработкой приемов и техники самообороны, а также чтение учебной и научной литературы. Основная функция учебников – ориентировать студента в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены будущими специалистами по данной дисциплине.</p>
Подготовка к зачету	<p>Подготовка к зачету предполагает тренировку выполнения приемов и техники самообороны.</p> <p>Оценка за зачет выставляется по критериям, представленным в пункте 7.2.</p>

## 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

- при проведении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (PowerPoint), использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов;
- практические занятия по дисциплине могут проводиться с использованием платформы MOODLE.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

- Windows 7
- Office Professional Plus 2010
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

## 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебного процесса осуществляется в специальных учебных аудиториях университета для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Все аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. При необходимости обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется в специализированной аудитории, которая оборудована учебной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УГЛТУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### Оснащенность аудиторий и помещений

Наименование аудиторий и специальных помещений	Оснащенность аудиторий и специальных помещений
Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы, стулья), доска Переносные: - демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); - комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.
Помещение для практических занятий	Специальные помещения для проведения практических занятий: Зал борьбы и бокса включает в себя следующее <i>оборудование</i> : два боксерских ринга, татами, консоли для боксерских мешков, мешки боксерские, шкафы для хранения инвентаря, две стойки для штанги. Зеркала, сигнальное табло, гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажеры, беговая дорожка, аудио-видео техника. <i>Инвентарь</i> : гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы. Боксерские перчатки, шлемы и лапы. Обручи, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.
Помещения для самостоятельной работы	Стол компьютерный, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛТУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования