*Набор 2021*

**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**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП (САМООБОРОНА)»**

**Б1.В.23**

**Направление подготовки:**

38.03.02 «Менеджмент»

***ОПОП:***

 **«Менеджмент организации»**

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультетаочной формы обучения, к.психол.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева «15» июня 2021 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8, «26» мая 2021 г.)Заведующий кафедрой, д.б.н., профессор В.С. Беляев.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2021**

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:**

Абульханов А.Н. к.п.н., доцент \_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вайнштейн Б.В. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Арасланов Д.П., преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. к.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** |
| *В том числе:**Занятия семинарского типа:* 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 | Всегочасов |
| 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 (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. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.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. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. Федерация спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>
14. Объединённый мир борьбы <https://unitedworldwrestling.org/>
15. Всероссийская федерация самбо <https://sambo.ru/>
16. Всероссийская федерация рукопашного боя <https://rffrb.ru/>
17. **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*

*«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 №8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**«Прикладная физическая культура/ОФП (самооборона)»**

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

**ОПОП:**

«Менеджмент организации»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол №8 от «26» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой \_В.С. Беляев\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 И.О.Ф /подпись

Малаховка, 2021 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

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:***

**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

1. «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

2 - Статья 114 УК РФ

3 - Статья 127 УК РФ

4 - Статья 136 УК РФ

1. Оправдано ли с точки зрения уголовного кодекса нанесение телесных повреждений агрессору после того, как нападающий преступник обездвижен и лежит на земле.

1 – Да, законно

2 – Нет, незаконно

3 - Да, законно, если не применять оружие

4 - Да, законно, если не применять подручные средства самообороны

1. Какие действия относят к активной защите при нападении злоумышленника?

1 – бегство

2 – уклонение от ударов и освобождение от захватов

3 – встречная атака и контратака

4 – крики о помощи

1. Оправдано ли с точки зрения уголовного кодекса погоня с нанесением телесных повреждений убегающему от Вас хулигану.

1 - Да – оправдано

2 - Да, если он вооружен

3 - Нет, неоправданно

1. 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

4 - Нет, неоправданно

1. Если Вы владеете приёмами самообороны и на Вас напал в безлюдном месте невооруженный грабитель, было бы законно:

1 – Вывести его из боеспособности и сообщить в полицию

2 - Ранить его, применив травматическое оружие и сбежать с места происшествия

3 - Убить его, применив холодное оружие

4 - Убить его голыми руками

**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. В безлюдном дворе на Вас напал грабитель. Как лучше привлечь внимание жильцов дома?

1 – кричать «помогите грабят!»

2 – кричать «помогите убивают!»

3 – кричать «Пожар!»

4 - Молчать

1. При угрозе нападения необходимо двигаться:

1 – медленно, сбавить темп

2 – быстро и резко

3 – остановиться

1. Какой тактике безопасно придерживаться при возвращении вечером домой, чтобы избежать возможного нападения?

1 – идти по освещенному тротуару

2 – сократить путь через тёмные дворы

3 – идти по обочине дороги

4 – идти по середине проезжей части дороги

1. 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

3 – стиль «серой мышки» повседневный брючный костюм

4 – дорогая одежда, украшения, стильная сумочка

1. При угрозе криминального нападения необходимо:

1 – заранее незаметно взять в руку газовый баллончик или электрошокер

2 – попытаться достать средства самообороны после факта нападения

3 – попытаться достать средства самообороны во время факта нападения

1. 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

4 – Нет, нарушать дорожные правила нельзя

* 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 |
| 16 | 3 | 15 | 3 | 15 | 3 | 16 | 3 |
| 14 | 4 | 13 | 4 | 13 | 4 | 14 | 4 |
| 12 | 5 | 11 | 5 | 11 | 5 | 12 | 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.

Экзамен 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 |
| 8.009.0010.0011.0012.0013.0014.0015.0016.0017.0018.00 | 600.00614.29628.57642.86657.14671.43685.71700.00705.23710.46715.69 | 19.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.00 | 720.92726.14731.37736.00737.91739.83741.74743.66745.57747.48750.00 |

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 |
| 225.00226.00227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00 | 600.00604.00608.00612.00616.00620.00624.00628.00632.00636.00640.00644.00648.00652.00656.00660.00664.00668.00672.00 | 244.00245.00246.00247.00248.00249.00 250.00251.00252.00253.00254.00255.00256.00257.00258.00259.00260.00261.00 262.00 | 676.00680.00684.00688.00692.00696.00 700.00701.46702.93704.39705.86707.32708.78710.25711.71713.18714.64716.11 717.57 | 263.00264.00265.00266.00267.00268.00269.00270.00271.00272.00273.00274.00275.00 276.00277.00278.00279.00280.00281.00 | 719.03720.50721.96723.43724.89726.35727.82729.28730.75732.21733.67735.14736.00 736.54737.07737.61738.14738.68739.22 | 282.00283.00284.00285.00286.00287.00288.00289.00290.00291.00292.00293.00294.00295.00296.00297.00298.00299.00300.00 | 739.75740.29740.82741.36741.89742.43742.97743.50744.04744.57745.11745.65746.18746.72747.25747.79748.33748.86750.00 |

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 3.483.47 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  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00 | 3.31 3.30 3.29 3.28 3.273.26 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  | 647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50680.00682.50685.00687.50690.00692.50 | 3.12 3.11 3.10 3.09 3.08 3.07 3.06 3.05 3.04 3.033.02 3.01 3.00 2.59 2.58 2.57 2.56 2.55 2.54  | 695.00697.50700.00701.83703.66705.49707.32709.15710.98 712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28 | 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  | 731.11732.94734.77736.00737.34738.68740.02741.36742.70744.04745.38746.72748.06 750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 12.0013.0014.0015.0016.0017.0018.0019.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.0030.0031.00 | 600.00607.69615.38623.08630.77638.46646.15653.85661.54669.23676.92684.62692.31700.00702.82705.63708.45711.26714.08716.89 | 32.0033.0034.0035.0036.0037.0038.0039.0040.0041.0042.0043.0044.0045.0046.0047.0048.0049.0050.0051.00 | 719.71722.52725.34728.16730.97733.79736.00737.03738.06739.09740.12741.15742.18743.21744.24745.28746.31747.34748.37750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00186.00187.00188.00189.00190.00191.00192.00193.00194.00195.00196.00197.00198.00199.00200.00201.00202.00203.00204.00205.00 | 600.00605.00610.00615.00620.00625.00630.00635.00640.00645.00650.00655.00660.00665.00670.00675.00680.00685.00690.00695.00700.00 | 206.00207.00208.00209.00210.00211.00212.00213.00214.00215.00216.00217.00218.00219.00220.00221.00222.00223.00224.00225.00226.00 | 701.83703.66705.49707.32709.15710.98712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28731.11732.94734.77736.00736.67 | 227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00244.00245.00 | 737.34738.01738.68739.35740.02740.69741.36742.03742.70743.37744.04744.71745.38746.05746.72747.39748.06748.73750.00 |

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  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50 | 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  | 680.00682.50685.00687.50690.00692.50695.00697.50700.00701.21702.43703.64704.86706.07707.29708.50709.72710.93712.14713.36714.57715.79717.00718.22719.43720.64721.86723.07724.29725.50726.72 | 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  | 727.93729.15730.36731.57732.79734.00735.22736.00736.59737.18737.77738.36738.95739.54740.13740.72741.31741.90742.49743.08743.67744.26744.85745.44746.03746.62747.21747.80748.39748.98750.00 |

* 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.