Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры» Кафедра теории и методики спортивных единоборств

СОГЛАСОВАНО

Начальник Учебно­ методического управления

канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко

УТВЕРЖДЕНО

Председатель УМК проректор по учебной работе

канд. пед. наук, доцент А.П. Морозов

«18» декабря 2024 г. «18» декабря 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

 **Б1.О.25.05**

**Направление подготовки**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

## Наименование ОПОП

«Управление в рекреации и туризме»

## Квалификация выпускника

бакалавр

## Форма обучения

очная

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета физической

культуры, канд. юрид. наук, доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С. Полянская

«18» декабря 2024 г

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол

№ 3 «26» ноября2024 г.)

 Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_Чудаков А.В.

«26» ноября 2024г.

.

## Малаховка 2024

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 N 943 (ред. от 27.02.2023) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 N 48565)

 **Составители рабочей программы:**

А.В. Чудаков доцент, к.п.н.

 А.Н. Абульхано, в доцент**,** к.п.н.

**Рецензенты:**

А Н . Фураев к.п.н., профессор

И.И. Зулаев к.п.н., доцент

**Ссылки на используемые в разработке РIЩ дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.03):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код****пс** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп.в РIЩ** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.001 | " Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного | Приказ Минис**. труда и соц. защиты** от **18** октября 2013 r .**N**544н*(с изменения.ми и дополнениями от: 25 декабря 20/4 г.,5 августа 2016 г.)* | **п** |
|  | общего, среднего общего образования ) |  |
|  | (воепитатель,учител ь)" (с изме не ниями **и** |  |
|  | дополнениями) |  |
|  |

--

1. **Цели и задачи дисциплины:**

Целью дисциплины является овладение теоретическими и практическими основами самообороны, как фактора формирования безопасности жизнедеятельности.

Задачами дисциплины являются:

* + Ознакомить с историей и теоретическими основами самообороны;
	+ Сформировать умения, навыки ипсихологическую подготовленность поведения в конфликтных и экстремальных ситуациях социального взаимодействия людей различного пола и возраста;
	+ Обеспечить уровень подготовленности занимающихся к применению приемов самообороны;
	+ Способствовать формирование личности студентов и приобщения их к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.
1. **Место дисциплины в структуре ООП:** Для освоения дисциплины необходимы знания в области педагогики, психологии, теории и методики физической культуры, физической культуры различных контингентов населения, конфликтологии.

Профессиональные компетенции, формируемые при изучении перечисленных дисциплин, углубляются и дополняются за счет освоения студентами передовых технологий организации и проведения спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся.

1. **Требования к результатам освоения дисциплины:** Процесс освоения дисциплины самооборона направлен на формирование следующих компетенций: ОК-10, УК-8

 - стремлением к личностному и профессиональному саморазвитию (ОК-10);

 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для

 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

В результате изучения дисциплины студент должен:

### Знать:

* историю возникновения борьбы и современное состояние боевого самбо и рукопашного боя;
* причины возникновения конфликтных ситуаций и конфликтов;
* технику и тактику боевого самбо и рукопашного боя;
* основные принципы выведения противника из равновесия;
* специальные методы физической и психологической подготовки в боевом самбо **и**

рукопашном бое;

### Уметь:

* использовать базовые элементы боевого самбо и рукопашного боя;
* прогнозировать возникновение иэскалацию конфли кта;
* оценивать степень конфликтности ситуации;
* оценивать эффективность и последствия используемых средств самообороны;
* использовать подручные средства для повышения эффективности самообороны;
* применять адекватные способы и средства самообороны;

### Владеть:

* способами предупреждения и устранения эскалации конфликтов;
* ударными навыками рукопашного боя;
* способами освобождения от захватов противника;
* средствами психологической саморегуляции.

## 4.Объем дисциплины и виды учебпои работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | *Всего часов* | *Семестр* |
| 5 |
| **Аудиторные занятия (всего)** | **36** |  |
| В том числе: |  |  |
| Лекции |  |  |
| Практические занятия (ПЗ) | 36 | 36 |
| Семинары (С) |  |  |
| Методические (МЗ) |  |  |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 72 | 72 |
| В том числе: |  |  |
| Курсовой проект (работа) |  |  |
| Расчетно-графические работы |  |  |
| Реферат |  |  |
| *Другие виды самостоятелыюй работы* |  |  |
|  |  |  |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | + | + |
| Общая трудоемкость часызачетные единицы | 108 | 108 |
| 3 | 3 |

1. **Содержание дисциплины**
	1. **Содержание разделов дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**nln* | *Наименование раздела дисциплины* | *Содержание раздела* | Коды компетенций | Формы рубежного**КОНТDОЛЯ** |
| 1 | Общая характеристика борьбы, самбо ирукопашного боя | История возникновенияборьбы,современное состояние, классификация , систематика, терминологияборьбы,самбо ирукопашного боя | ОК-10, УК-8 | опрос |
| 2 | Основы техники и тактики борьбы, самбо и рукопашного боя | Характеристика приемов идействий самообороны в самбо и рукопашном бое | ОК-10,УК-8 | тестирование |
| 3 | Конфликт, понятие конфликта. Основы предотвращенияконфликта | Характеристика конфликтов. Способы предупреждения конфликтов и их эскалации | ОК-10,УК-8 | опрос |
| 4 | Техника приемов самообороны итактика ихиспользования | Характеристика приемов самообороны, самостраховка и ихприменение вразличных ситуациях | ОК-10,УК-8 | опрос |
| 5 | Психологические основы поведения в конфликтных ситуациях | Предмет психологии рукопашного боя. Психологическая подготовка. Применение средств иметодов психорегуляции | ОК-10,УК-8 | Письменный опрос |

**5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (послелvющими) дисциплинами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №П.п | Наименование обеспечиваемых(последующих) дисциплин | Номера разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих)дисциплин |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Физическая культура различных контингентовнаселения |  | **х** |  | **х** |  |
| 2. | Педагогика |  |  |  | **х** |  |
| 3. | Теория и методикафизической культуры |  |  | **х** |  |  |
| 4. | Психология |  |  |  |  | **х** |
| 5. | Конфликтология |  |  | **х** |  | **х** |

**5.3. Разделы дисциплин и виды занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела дисциплины | Метод.зан. | Практ.зан., | Лаб.зан. | Семин. | СРС | Всего |
| 1. | Общая характеристика борьбы,самбо и рукопашного боя | 2 |  |  | 2 | 24 | 28 |
| 2. | Основы техники и тактики самбо и рукопашного боя | 2 | 12 |  |  |  | **14** |
| 3 | Конфликт, понятие конфликта. Основы предотвращения конфликта | 2 |  |  | 2 | 24 | 28 |
| 4 | Техника приемов самообороны итактика их использования |  | 12 |  |  |  | 12 |
| 5 | Психологические основы поведения в конфликтных ситуациях | 2 |  |  |  |  24 | 26 |
| Всего | 108 |

1. **Лабораторный практикум** - **нет**
2. **Практические занятия (семинары)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел дисциплины | Тематика практических занятий | Формы текущегоконтроля | Трудо-емкость (час.) | С/Р |
| 1 | Общая характеристика борьбы,самбо ирукопашного боя | История возникновения и современное состояние видов спортивных единоборств. Терминология спортивных единоборств. Влияние силовых упражнений на организмзанимающихся. | конспекти рование, опрос | 4 | 24 |
| 2 | Основы техники и тактики самбо | Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений  | тестирова ние | 14 |  |
| 3 | Конфликт, понятие конфликта. Основы предотвращения конфликта | Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивными единоборствами.Предупреждение и исправление ошибок | тестирова ние | 4 | 24 |
| 4 | Техника приемов самообороны и тактика ихиспользования | Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. | тестирова ние | 12 |  |
| 5 | Психологические основы поведения в конфликтных ситуациях | Характеристика мест занятий спортивными единоборствами. Перечень оборудования и инвентаря необходимые для занятий. Причины травматизма при занятиях спорт. единоборствами.Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности.  | тестирова ние | 2 | 24 |

**11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 11.1 Основная литература**

..

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/****№** | **Наименование** | **Автор (ы)** | **Год, место издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **в**библиотек е | на кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 |
| 1 | Школа мастерства борцов, ДЗЮДОИСТОВ исамбистов : учебноепособие/ Г. С.Туманян | Г. С. Туманян. | . -М.:Академия, 2006. -590**с.: ил.** | 6 | 2 |
| 2 | Спортивная борьба : учебник для институтов физической культуры | /под ред. А. П. Купцова. | - М. :Физкуль тура и спор т, 2003. -424 с. :ил. | 24 | 4 |
| 3 | Конфликтология: Учебник для вузов | Анцупов А.Я., Шипилов А.И. | 2002Москва | 1 | 1 |
| 4 | Греко-римская борьба: Учебник для **высших** учебных заведенийфизической культуры | А.Г.Семенова, М.В.Прохоровой | 2005Моск ва | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Рукопашный бой как личная техника безопасности | А.А. Кадочников | 2008Ростов н/Д | **1** | 1 |
|  | Кадочников, А.А. | А.А. Кадочников | 2008 |  |  |
|  | Школа армейского |  | Ростов |  |  |
|  | рукопа шного боя / А.А. |  | н/Д |  |  |
| 6 | Кадочников. - Ростов |  |  | **1** | **1** |
|  | н/Д: Неоглори; |  |  |  |  |
|  | Краснодар, 2008. - |  |  |  |  |
|  | 236с. |  |  |  |  |

**11.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/****№** | **Наименование** | **Автор (ы)** | **Год, место издания** | **Кол-во экземпляров** |
| вбиблиотеке | накафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 |
| 1 | Дзюдо от спорта ДО самообороны. Учебно- методическое пособие | Ю.Г Гергель., А.О. Шубский | 2006Москва | 1 | 1 |
| 2 | Спортивная борьба : учебное пособие для ИФК / под ред. Г. С. Туманяна. | Туманян Г.С. | М.:Физкульт ура и спорт, 1985. -144 с.:ил. | 35 | 2 |
| 3 | Учимся дзюдо с Владимиром Путиным | В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. | 2002Москва | 1 | 1 |
| 4 | Многолетняя подготовка спортсменов- единоборцев : учебное пособие / Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов ; | Пилоян Р. А. | МГАФК. -Малаховк а, 1999. -98 с.: ил. | 23 | 5 |

1. **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

[www.](http://www/) fila- wrestling.com [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru/)

aljudo @mail.ru [www.judospb.ru](http://www.judospb.ru/) http:lesgaft-notes.spb.ru [www.pekingames.ru/](http://www.pekingames.ru/) [www.eventguide.ru/event/](http://www.eventguide.ru/event/) fpr-info.sport.nov.ru/ [www.wpc-wpo.ru/](http://www.wpc-wpo.ru/)

[www.spbac.narod.ru/gir.htm](http://www.spbac.narod.ru/gir.htm)

«Atletizm.by.ru»

«Gym.Ьу.ru»

«Ironman Ьу. ru»

«Supertrening. Narod. Ru»

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины:** Специализированный борцовский ковер, тренировочные манекены, для занятий греко-римской и вольной борьбой, дзюдо и самбо.

Специализированная аудитория с наличием современных мультимедийных средств. Компьютерный класс (методический кабинет) с выходом в интернет.

## Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

* 1. **Методические указания преподавателям:**

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин. Для успешно го освоения дисц иплины в ходе учебно -воспитательного процесса необходимо использовать знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии, педагогики, теории и методики физической культуры.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение студентами теоретических и практических основ самообороны, формирование у них способностей к практической реализации в конкретных конфликтогенных и экстремальных ситуациях жизнедеятельности. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью разбора конкретных ситуаций, игрового и соревновательного методов. Необходимо использовать мастер-классы с привлечением специалистов и экспертов.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля и системы оценки знаний и умений .

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования у студентов умений и навыков управления собственным психическим состоянием, а также процессу овладения практическими умениями и навыками самообороны.

## - Методические указания студентам:

Изучение курса «Самооборона» осуществляется студентами в форме посещения, методических и практических занятий.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и дополнительную литературу по изучаемой идисциплине; анализировать различные методики подготовки борцов, выявлять ошибки в технике выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений в греко­ римской и вольной борьбе, дзюдо, самбо.

За время обучения студент должен овладеть техникой вьmолнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений в греко-римской и вольной борьбе, дзюдо, самбо.

При сдаче практических нормативов студент должен точно воспроизвести технику выполнения упражнений со спарринг- партнером в полном объеме изученных требований. В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические

навыки самобороны.

При вьшолнении контрольной работы, письменного опроса, сдаче зачета студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно **и** последовательно изложить материал каждого вопроса в билете.

## 10. Тематика реферативных работ

1. История развития видов борьбы в России (на примере одного из видов борьбы греко­ римской, вольной, дзюдо, самбо, национальных видов, рукопашного боя).
2. История развития видов борьбы в мире (на прим ере одного из видов борьбы греко­ римской, вольной, дзюдо, самбо, национальных видов, рукопашного боя).
3. Классификация , систематика, терминология борьбы, самбо и рукопашного боя
4. Характеристика борцовского зала для занятий видами борьбы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Обезоруживание противника при ударе ножом; |  |
| 6. | Обезоруживание противника при угрозе пистолетом; |
| 7. | Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой; |
| 8. | Обезоруживание противника при ударе штыком; |
| 9. | Проявление индивидуально-типологичес ких свойств личности | в | условиях |
| 1О. | рукопашного боя;Общая характеристика самбо и рукопашного боя; |  |  |
| 11. | Основы техники и тактики самбо и рукопашного боя; |  |  |
| 12. | Конфликт, понятие конфликта. Основы предотвращения конфликта; |  |  |
| 13. | Техника приемов самообороны и тактика их использования; |  |  |
| 14. | Психологические основы поведения в конфликтных ситуациях. |  |  |

## 11. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1. История развития спортивной борьбы в России.
2. История развития борьбы, самбо и рукопашного боя.
3. Характеристика соревновательных упражнений спортивной борьбы.
4. Характеристика приемов и действий самообороны в самбо и рукопашном бое.
5. Характеристика приемов самообороны.
6. Самостраховка и их применение в различных ситуациях.
7. Характеристика специально-подготовительных упражнений спортивной борьбы.
8. Характеристика методов обучения технике спортивной борьбы.
9. Характеристика методов развития физических качеств.

1О. Методика обучения технике спортивной борьбы и рукопашного боя.

1. Методика развития силы средствами борьбы.
2. Методика развития быстроты средствами борьбы.
3. Методика развития выносливости средствами борьбы.
4. Методика развития ловкости средствами борьбы .
5. Методика развития гибкости средствами борьбы.
6. Причины, виды и профилактика травматизма при занятиях борьбой.
7. Причины и профилактика травматизма. Страховка и самостраховка. Врачебный контроль.

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура/ОФП)»*

*(«*Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*»)*

Министерство спорта Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры» Теория и методика спортивных единоборств

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии протокол № 8/24 от «18» декабря 2024 г.

Председатель УМК, проректор по учебной работе

 А.П. Морозов

«18» декабря 2024 r

## Фонд оценочных средств по дисциплине

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

**Бl.В.04**

**Направление подготовки**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

## Наименование ОПОП

«Управление в рекреации и туризме»

## Квалификация выпускника

бакалавр

## Форма обучения

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 3 от «26» ноября 2024 г.)

 Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Чудаков

 «26» ноября 2024 г.

## Малаховка, 2024 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

* 1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции(при наличии) |  ЗУНы | Индикаторы достижения |
| ОК-10, УК-7. |  |  Процесс освоения дисциплин направлен на формирование следующих компетенций:Знание средств и методов направленные на поддержение своей физической  Умение владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  -способен формировать навыки здорового образа жизни и безопасной образовательной среды с учетом требования гигиены и охраны труда.  направленныхна  | Владеет средствами и методами, направленными на поддержание своей физической подготовленности (тестирование общей физическойподготовленности) Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, направленных на повышение своего уровня общефизической подготовленности (разрабатывает план- конспект занятий). |

* 1. **Типовые задания:**

### Тесты для оценивания физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| **Семестры** | Нормы по ОФП (спортивная борьба) |
| Подтягивание (раз) | Прыжок в длину с места (см) | Бег 30 м. (сек) |
| Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
|  | 13 | 3 | 230-234 | 3 | **9"** | 3 |
| **1** | 15 | 4 | 235-239 | 4 | **8"** | 4 |
|  | 17 | 5 | 240-244 | 5 | 7'' | 5 |
| 2 | 1517 | 34 | 245-249250-254 | 34 | **8"**7" | 34 |
|  | 19 | 5 | 255-259 | 5 | 6" | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15 | 3 | 245-249 | 3 | **8"** | 3 |
| 3 | 17 | 4 | 250-254 | 4 | 7" | 4 |
|  | 19 | 5 | 255-259 | 5 | 6" | 5 |
|  | 15 | 3 | 250-254 | 3 | 7" | 3 |
| **4** | 17 | 4 | 255-259 | 4 | 6" | 4 |
|  | 19 | 5 | 260-264 | 5 | 5" | 5 |
|  | 17 | 3 | 250-254 | 3 | 7" | 3 |
| 5 | 19 | 4 | 255-259 | 4 | 6" | 4 |
|  | 21 | 5 | 260-264 | 5 | 5" | 5 |
|  | 17 | 3 | 255-259 | 3 | 6" | 3 |
| 6 | 19 | 4 | 260-264 | 4 | 5" | 4 |
|  | 21 | 5 | 265-269 | 5 | 4" | 5 |

* 1. ***Те.мы индивидуальных проектов:***

**Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств**

**Тема:** Составление плана-конспекта тренировочного занятия с целью развития физических способностей (скоростно-силовых способностей) состоящего из комплекса упражнений, в том числе с отягощениями (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия с целью развития скоростно-силовых способностей состоящий из комплекса упражнений, в том числе с отягощениями (по заданию преподавателя):

Задание 1. «Взрывной» силы..

Задание 2. Скоростно-силовых способностей. Задание 3. Скоростно-силовой выносливости.

**Вариант 2.** Составить план-конспект основной части занятия с целью развития быстроты и координационных способностей (по заданию преподавателя)

Задание 1. Общих скоростных способностей в условиях зала борьбы. Задание 2. Специальных скоростных способностей с борцовским манекеном.

Задание 3. Общих координационных способностей акроб. и гимн. упражнениями Задание 4. Специальных координационных способностей с партнером.

**Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков Вариант 1.** Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) техники приемам самообороны (по заданию преподавателя):

Задание 1. Обучение и совершенствование техники освобождения от захватов. Задание 2. Обучение и совершенствование техники бросков.

Задание 3. Обучение и совершенствование техники сваливаний.

Задание 4. Обучение и совершенствование применения защитных средств(спреев). Задание 5. Обучение и совершенствование техники приемов обезоруживания (по выбору). Задание 6. Обучение и совершенствование удержаний.

Утверждаю: \_

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

# Студент \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_

Дата - - - - - - - -

# Для занимающихся группы \_ \_ Задачи занятия:

\_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

1. - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

.23.- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -\_

# Оборудование и инвентарь : \_

\_ \_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_

\_ \_ \_

\_ \_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | №**п.п.** | Вво,цно-по,цготовительная часть | Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.) | Организационно- методические указания |
| занятия.Содержание (упражнения) |
|  |  |  |  |  |
| Частные задачи | №**п.п.** | Основная часть занятия | Дозировк а(кол-во раз,мин. и т.п.) | Организационно- методические указания |
| С одержание (упражнения) |
|  |  |  |  |  |
| Частные задачи | №**п.п.** | Заклшчительная часть занятия | Дозировка(кол-во раз,мин. и т.п.) | Организационно- методические указания |
| С одержание (упражнения ) |
|  |  |  |  |  |

* 1. *Контрольные нор.мативы для зачета с оценкой по* ***ОФП:***

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

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

Зачет с оценкой оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале. Минимальный положительный балл-40.

## Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП

ТАБЛИЦА

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

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

ТАБЛИЦА

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **см** | **очки** | **см** | **очки** | **см** | **очки** | **см** | **очки** |
| 225.00 | 600.00 | 244.00 | 676.00 | 263.00 | 719.03 | 282.00 | 739.75 |
| 226.00 | 604.00 | 245.00 | 680.00 | 264.00 | 720.50 | 283.00 | 740.29 |
| 227.00 | 608.00 | 246.00 | 684.00 | 265.00 | 721.96 | 284.00 | 740.82 |
| 228.00 | 612.00 | 247.00 | 688.00 | 266.00 | 723.43 | 285.00 | 741.36 |
| 229.00 | 616.00 | 248.00 | 692.00 | 267.00 | 724.89 | 286.00 | 741.89 |
| 230.00 | 620.00 | 249.00 | 696.00 | 268.00 | 726.35 | 287.00 | 742.43 |
| 231.00 | 624.00 | 250.00 | 700.00 | 269.00 | 727.82 | 288.00 | 742.97 |
| 232.00 | 628.00 | 251.00 | 701.46 | 270.00 | 729.28 | 289.00 | 743.50 |
| 233.00 | 632.00 | 252.00 | 702.93 | 271.00 | 730.75 | 290.00 | 744.04 |
| 234.00 | 636.00 | 253.00 | 704.39 | 272.00 | 732.21 | 291.00 | 744.57 |
| 235.00 | 640.00 | 254.00 | 705.86 | 273.00 | 733.67 | 292.00 | 745.11 |
| 236.00 | 644.00 | 255.00 | 707.32 | 274.00 | 735.14 | 293.00 | 745.65 |
| 237.00 | 648.00 | 256.00 | 708.78 | 275.00 | 736.00 | 294.00 | 746.18 |
| 238.00 | 652.00 | 257.00 | 710. 25 | 276.00 | 736.54 | 295.00 | 746.72 |
| 239.00 | 656.00 | 258.00 | 711.71 | 277.00 | 737.07 | 296.00 | 747.25 |
| 240.00 | 660.00 | 259.00 | 713.18 | 278.00 | 737.61 | 297.00 | 747.79 |
| 241.00 | 664.00 | 260.00 | 714.64 | 279.00 | 738.14 | 298.00 | 748.33 |
| 242.00 | 668.00 | 261.00 | 716.11 | 280.00 | 738.68 | 299.00 | **748.86** |
| 243.00 | 672.00 | 262.00 | 717.57 | 281.00 | 739.22 | 300.00 | 750.00 |

ТАБЛИЦА

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1ООО М (ЮНОШИ)

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

ТАБЛИЦА

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

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

ТАБЛИЦА

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **см** | **очки** | **см** | очки | **см** | **очки** |
| 185.00 | 600.00 | 206.00 | 701.83 | 227.00 | 737.34738.01738.68739.35740.02740.69741.36742.03742.70743.37744.04744.71745.38746.05746.72747.39748.06748.73750.00 |
| 186 .00 | 605.00 | 207.00 | 703.66 | 228.00 |
| 187.00 | 610.00 | 208.00 | 705.49 | 229.00 |
| 188.00 | 615.00 | 209.00 | 707.32 | 230.00 |
| 189.00 | 620.00 | 210.00 | 709.15 | 231.00 |
| 190.00 | 625.00 | 211.00 | 710.98 | 232.00 |
| 191.00 | 630.00 | 212.00 | 712.81 | 233.00 |
| 192.00 | 635.00 | 213.00 | 714.64 | 234.00 |
| 193.00 | 640.00 | 214.00 | 716.47 | 235.00 |
| 194.00 | 645.00 | 215.00 | 718.30 | 236.00 |
| 195.00 | 650.00 | 216.00 | 720.13 | 237.00 |
| 196.00 | 655.00 | 217.00 | 721.96 | 238.00 |
| 197.00 | 660.00 | 218.00 | 723.79 | 239.00 |
| 198.00 | 665.00 | 219.00 | 725.62 | 240.00 |
| 199.00 | 670.00 | 220.00 | 727.45 | 241.00 |
| 200.00 | 675.00 | 221.00 | 729.28 | 242.00 |
| 201.00 | 680.00 | 222.00 | 731.11 | 243.00 |
| 202.00 | 685.00 | 223.00 | 732.94 | 244.00 |
| 203.00 | 690.00 | 224.00 | 734.77 | 245.00 |
| 204.00 | 695.00 | 225.00 | 736.00 |  |
| 205.00 | 700.00 | 226.00 | 736.67 |  |

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1ООО М (ДЕВУШКИ)

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

* 1. *Реко.мендации по оцепиванию результатов дости:жепия компетепций.*

## Критерии оценки физической подготовленности:

* оценка **«зачтено»** выставляется вышеперечисленные нормативы;

обучающемуся, **выполнившим**

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

## Критерии оценки индивидуальных проектов:

**«зачтено»** выставляется обучающемуся , если:

1. Представленные материалы соответствуют цели учебно-тренировочного занятия.
2. Представлены четко сформулированные задачи учебно -тренирово чного занятия.
3. Учтены материально-технические условия, необходимые для решения поставленных задач.
4. Запланированные средства решения задач учитьmают особенности контингента занимающихся и уровень их подготовленности.

возрастные физической

1. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
2. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
3. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

**«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если:

* 1. Представленные материалы не соответствуют направленности учебно­ тренировочного занятия.
	2. Содержание учебно-тренировочно го занятия не структурировано, подобраны не адекватные средства и методы.
	3. Не владение умениями и навыками организации учебно-тренировочного занятия.

## Лист изменений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Датавнесения изменений | № протокола заседания кафедры, дата | Содержание изменения | Подпись |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Процесс освоения дисциплины Владеет средствами **и** самооборона направлен на методами, направленными формирование следующих на поддержание своей компетенций: физической

владеет средствами подготовленности самостоятельного, методически **(тестирование общей** правильного использования **физической**

методов физического воспитания **подготовленности).**

и укрепления здоровья, готов к

достижению должного уровня Применяет на занятиях физической подготовленности комплексы

для обеспечения полноценной общеразвивающих социальной и профессиональной упражнений, имитационных деятельности (ОК-10); упражнений, упражнений,

направленныхна

-способен формировать навыки повышение своего уровня здорового образа жизни и общефизической безопасной образовательной подготовленности среды с учетом требования **(разрабатывает план­** гигиены и охраны труда, владеет **конспект занятия). основными** методами защиты

работников, обучающихся **и** населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-11).