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 канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«19» мая 2025 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работеканд. пед. наук, доцент А.П. Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«19» мая 2025 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Б1.В.26**

**Направление подготовки**

38.03.02 «Менеджмент»

**Наименование ОПОП**

«Менеджмент организации»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан факультета физической культуры , канд. юрид. наук., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.С. Полянская «19» мая 2025 г.  |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 «12» мая 2025 г.)Заведующий кафедрой, канд. пед. наук, доцент А.В. Чудаков\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» мая 2025 г. |

**Малаховка 2025**

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:**

Чудаков А.В.. канд.пед.наук., доцент \_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Алейников Ю.В. доцент кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. канд.пед.наук., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

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

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

**Оборудование методического кабинета.**

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

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

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

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

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

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

**-** принтер Брайля;

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

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

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

*-* «ElBrailleW14J G2;

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

- FM-передатчик AMIGO T31;

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

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

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

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Элективные курсы по физической культуре и спорту*

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

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 12/24 от «19» мая 2025 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

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

«19» мая 2025 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту

(прикладная физическая культура/ОФП (самооборона))»

38.03.02 Менеджмент

***Наименование ОПОП:***

«Менеджмент организации»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 9 от «12» мая 2025 г.)

Заведующий кафедрой, канд. пед. наук,

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

«12» мая 2025 г.

**Малаховка, 2025 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

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

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

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

1. Является ли самооборона:

1 – Национальным видом спорта

2 – Олимпийским видом спорта

3 – Системой самозащиты

4 – Системой физического воспитания

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

1 **-** статьи 22, 23, 25

2 – статьи 5, 7, 12

3 – статьи 2, 3

4 – статьи 16, 17, 20

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

1. При назревании коммуникативного конфликта, лучшая тактика:

1 - Прекратить спор, пререкания, отойти в сторону

2 – Повысить голос и переспорить оппонента

3 – Пригрозить расправой

4 – Встать в боевую стойку угрожая атакой

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

1 – повернутся к нему спиной

2 – повернутся к нему лицом

3 – повернутся к нему боком

4 – сесть на корточки

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

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

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

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

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

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

Минимальный положительный балл-40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 8.009.0010.0011.0012.0013.0014.0015.0016.0017.0018.00 | 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 | 244.00245.00246.00247.00248.00249.00 250.00251.00252.00253.00254.00255.00256.00257.00258.00259.00260.00261.00262.00 | 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.