

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



Проректор
по образовательной деятельности

А.А. Панфилов

« 21 » 02 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ ЗАЩИТЫ И САМООБОРОНЫ
(наименование дисциплины)

Специальность подготовки 38.05.01 "Экономическая безопасность"
Специализация подготовки" Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"
Уровень высшего образования специалитет
Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость, зач.ед./ час.	Лек- ций, час.	Практич. занятий, час.	Лабора- т. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
7	2/72		54	-	18	Зачет
8	2/72		54		18	Зачет
9	2/72		54		18	Зачет
Итого	6/216		162	-	54	Зачет

Владимир 20 17

1. ЦЕЛИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной целью изучения дисциплины является развитие умения ведения защитных действий без оружия, с использованием подручных средств, в сложных условиях (ограниченное пространство и ограниченное сенсорное восприятие), сформировать навыки действий в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, избегая ущерба для себя и окружающих людей; освоить способы уверенного и осторожного поведения; научиться конкретным приемам действий в опасных ситуациях, в том числе способам поиска помощи; познакомиться с приемами самообороны.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Основы защиты и самообороны» относится к модулю специальной подготовки базовой части учебного плана

Учебный процесс по курсу «Основы защиты и самообороны» организован в виде практических занятий, которые подкрепляются конкретными ситуациями, практикующими упражнениями по всем основным темам курса. Преподавание данного курса ведется в активной, проблемной постановке. Полученные в ходе изучения учебного курса знания и практические навыки позволят применять средства и приемы самозащиты и самообороны в повседневной жизни.

Его изучение предполагает установление и развитие междисциплинарных связей со следующими дисциплинами:

1. физическая культура
2. первая медицинская помощь;
3. специально-тактическая подготовка;
4. огневая подготовка.

Основные положения дисциплины могут быть использованы в практической деятельности выпускника.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на овладение следующей компетенцией:

ПК-21 – способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую медицинскую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты

Знать:

- современные состояния и негативные факторы среды обитания;
- принципы безопасности взаимодействия человека со средой обитания;
- анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, принципы их идентификации
- о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении

Уметь

- владеть основными методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
- предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;

Владеть:

- средствами и приемами защиты и самообороны
- методами обеспечения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единицы, 216 академических часов

№ п/п	Тема дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС			КП / КР
1	Биомеханические, анатомо – физиологические и психологические основы самообороны Исторические аспекты зарождения и развития некоторых видов самообороны	7	1-2			6			2		3/50%	
2	Особенности выполнения профессиональных задач в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время	7	3-4	9		6			2		3/50%	
3	Правовые основы необходимой самообороны и защиты	7	5-6			6			2		3/50%	Рейтинг-контроль №1
4	Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время защиты и самообороны	7	7-8			6			2		3/50%	
5	Способы освобождения от захватов Защита от ударов руками, ногами	7	9-10			6			2		3/50%	

6	Техника защиты от холодного оружия	7	11-12			6			2	3/50%	Рейтинг-контроль №2
7	Самозащита при угрозе огнестрельным оружием	7	13-14			6			2	3/50%	
8	Способы взаимопомощи. Техника самозащиты в положении лежа	7	15-16			6			2	3/50%	
9	Использование подручных предметов для защиты и самообороны.	7	17-18			6			2	3/50%	Рейтинг-контроль №3
Итого за 7 семестр						54			18	27 /50%	Зачет
1	Общие основы теории и методики самообороны	8	1-2			6			2	3/50%	
2	Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности защиты и самообороны	8	3-4	9		6			2	3/50%	
3	Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в самообороне	8	5-6			6			2	3/50%	Рейтинг-контроль №1
4	Правила безопасности и профилактика травматизма	8	7-8			6			2	3/50%	
5	Приемы страховки и само страховки	8	9-10			6			2	3/50%	
6	Средства защиты и самообороны, технико-тактические действия	8	11-12			6			2	3/50%	Рейтинг-контроль №2
7	Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств	8	13-14			6			2	3/50%	
8	Методика приемов само страховки	8	15-16			6			2	3/50%	
9		8	17-18			6			2	3/50%	Рейтинг-контроль №3

	Методика применения специализированной самообороны												
Итого за 8 семестр						54			18		27 /50%	Зачет	
1	Рукопашный бой как составная часть системы защиты и самообороны	9	1-2			6			2		3/50%		
2	Общефизическая подготовка	9	3-4	9		6			2		3/50%		
3	Основные элементы самообороны	9	5-6			6			2		3/50%	Рейтинг-контроль №1	
4	Основные средства защиты и самообороны в военное время	9	7-8			6			2		3/50%		
5	Совершенствование техники	9	9-10			6			2		3/50%		
6	Специальная физическая подготовка.	9	11-12			6			2		3/50%	Рейтинг-контроль №2	
7	Моральная и специальная психологическая подготовка	9	13-14			6			2		3/50%		
8	Защита от нападения с помощью бытовых предметов, от вооруженного нападения.	9	15-18			12			4		6/50%	Рейтинг-контроль №3	
Итого за 9 семестр						54			18		27/50%	зачет	
Всего		7-9				162			54		81/50%	Зачет Зачет Зачет	

Содержание практических занятий

- 1 Упражнения для отработки скоростных качеств.
- 2 Обучение: освобождение при захватах за запястье одноименной рукой, за два запястья двумя руками, двумя руками одного предплечья.
- 3 Упражнения для отработки скоростно-силовых качеств
- 4 Обучение: освобождение при захватах за горло, одежду на груди одной рукой.
- 5 Упражнение для развития силы.
- 6 Обучение: освобождение при обхватах туловища спереди без рук и с руками.
- 7 Упражнения для развития силы.
- 8 Обучение: освобождение при обхватах туловища сзади без рук и с руками.

- 9 Упражнения с отягощением (весом тела). 2. Обучение: освобождение при обхватах горла сзади предплечьем.
- 10 Упражнения на развитие быстроты.
- 11 Обучение: защита блоками (верхний, верхний боковой, нижний, нижний боковой) и различного рода передвижениями.
- 12 Упражнения на развитие быстроты и силы.
- 13 Обучение: защита блоками (вниз скрещивая, спереди, стопой, бедром) и различного рода передвижениями.
- 14 Упражнения на развитие ловкости.
- 15 Защита от ударов палкой и стулом.
- 16 Обучение: приемы защиты от ножа.
- 17 Обучение: автомат – приемы борьбы.
- 18 Обучение: пистолет – защита при угрозе применения.
- 19 Обучение: тактика ведения поединка с одним или несколькими противниками.
- 20 Практика по ведению боя на различных дистанциях.
- 21 Практика по ведению боя в неожиданных ситуациях.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы учебной дисциплины «Основы защиты и самообороны» занятия осуществляется в следующих формах:

- практические занятия
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом во внеурочное время при методическом руководстве;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, в период летних и зимних каникул.

Данные занятия направлены на повышение спортивного мастерства, обеспечение навыками защиты непосредственно себя и окружающих от негативных факторов внешней среды.

Разнообразные формы занятий должны создавать условия, обеспечивающие обучающимся необходимый объем двигательной активности, важной для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Практический раздел проводится в форме учебно-тренировочных занятий и строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных тем программы. Изучение дисциплины завершается выполнением обучающимися на промежуточной аттестации соответствующих нормативов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Общими дидактическими целями практического и теоретического занятия являются:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление теоретических знаний по конкретным темам учебного курса;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- выработка при решении поставленных задач профессионально значимых качеств.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Оценка за выполнение учебной программы студентами проводится в форме рейтинг-контроля, который осуществляется следующим образом.

В каждом семестре учебного года проводятся три рейтинг-контроля:

Рейтинг-контроль 1 – максимальная сумма баллов 30;

Рейтинг-контроль 2 – максимальная сумма баллов 30;

Рейтинг-контроль 3, итоговый – максимальная сумма баллов 40.

Баллы за рейтинги суммируются. Таким образом, максимальная сумма баллов, набираемая студентом в течение семестра, равна 100.

Для студентов основной медицинской группы рейтинг-контроль 1 и рейтинг-контроль 2 состоят из двух составляющих: оценка посещаемости занятий (максимальная сумма - 15 баллов) и оценка уровня физической подготовленности (максимальная сумма - 15 баллов).

Оценка посещаемости занятий осуществляется из расчета – 1,5 балла за одно учебное занятие.

Оценка уровня физической подготовленности проводится по пятибалльной системе по специальной таблице (таблица 1).

Рейтинг-контроль 3, итоговый, кроме двух составляющих, включает третий - «бонус» за общую активность при изучении курса, участие в соревнованиях различного уровня, выполнение разрядов, участие в судействе соревнований и др.

К выполнению всех видов контрольных упражнений допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

По результатам работы в семестре, на основе набранных баллов студент может получить оценку:

«зачтено» - от 61 и более баллов;

«не зачтено» - менее 60 баллов.

Студенты специальной медицинской группы (СМГ) выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Оценка посещаемости учебных занятий студентами СМГ осуществляется из расчета – 2 балла за одно занятие.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (со справкой КЭК), выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья, которая оценивается по 5-балльной системе и умножается на коэффициент 10.

Обязательные тесты определения физической подготовленности . (мужчины)

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13.2	13.6	14.0	14.3	15.0
2. Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз).	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
5. Плавание 50 м (мин., сек.)	40.0	44.0	48.0	57.0	б/вр.
6. Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	20	16	12	8	6
8. Тест на силовую подготовленность -сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).	50	45	35	25	15

Обязательные тесты определения физической подготовленности . (женщины)

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз).	60	50	40	30	20
3. Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
5. Плавание 50 м (мин., сек.)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр.
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
9. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	12	10	8	6	4
10. Тест на силовую подготовленность -сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях (количество раз).	30	25	20	15	10

Перечень вопросов к зачету 7 семестр

1. Система «человек – машина»: структура.
2. Условия сохранения равновесия
3. Правила использования момента инерции в поединке.
4. Волновая организация ударных движений.
5. Кинематические цепи: понятие и виды.
6. Особенности организации трехплоскостной работы и использование сложения скоростей.
7. Принцип «знака вопроса».
8. Двигательные и дистантные рефлексy, и их роль в поединке
9. Болевые точки человеческого тела.
10. Степени свободы и их использование в самообороне.
11. Принципы динамики самозащиты (по А.А.Кадочникову).
12. Анатомо – физиологические основы боевых единоборств.
13. Понятие и значение необходимой самообороны согласно уголовному праву.
14. Допустимая продолжительность пребывания людей в зараженной местности.
15. Организация государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
16. Организация гражданской обороны на объектах экономики
17. Условия правомерности необходимой самообороны.
18. Способы оптимизации взаимоотношений с занимающимися.
19. Правила освобождения от сковывающих захватов.
20. Особенности освобождения от болевых захватов.
21. Правила защиты от ударов. Рикошет.
22. Принципы контратаки посредством ударных движений.
23. Принцип выбивания оружия.
24. Правила изъятия оружия.
25. Тактика « маятника».

Владеть приемами и навыками защитных действий по следующим разделам.

1. Защита от захватов рук.
2. Защита от захватов за горло.
3. Защита от захватов за ноги.
4. Защита от захватов за туловище.
5. Защита от ударов руками.
6. Защита от ударов ногами.
7. Защита от вооруженного нападения (холодное оружие).
8. Защита от угрозы огнестрельным оружием.
9. Самозащита в положении лежа.
10. Использование подручных средств для самозащиты.

Тематика рефератов

1. Компоненты системы взаимодействия участников боя.
2. Тактическая взаимозависимость между применяемыми разновидностями действий нападения и защиты.
3. Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.
4. Чрезвычайные ситуации (классификация ЧС по происхождению)
5. ЧС природного характера
6. ЧС техногенного характера
7. Терроризм
8. ЧС военного характера
9. Ядерное оружие
10. Химическое оружие
11. Биологическое оружие
12. ЧС социального характера
13. Устойчивость объектов экономики
14. Защита населения при радиационной опасности
15. Защита населения при химическом загрязнении
16. Средства индивидуальной защиты
17. Средства коллективной защиты
18. Особенности ведения боя колющим предметом.
19. Особенности ведения боя рубящим предметом.
20. Особенности тактики ведения боя холодным оружием.
21. Особенности ведения боя с коротким предметом.
22. Особенности ведения боя с длинным предметом.

Перечень вопросов к зачету 8 семестр:

- 1 Техника безопасности на занятиях по самообороне
- 2 Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях самообороной
- 3 Основы техники самообороны
- 4 Смешанные единоборства, их характеристика
- 5 Общие основы тактики самообороны
- 6 Тактика ведения боя
- 7 Техническая подготовленность и ее разновидности
- 8 Тактическая подготовленность и ее разновидности
- 9 История правил самообороны, эволюция
- 10Современные правила борьбы: самбо, дзюдо, вольная, греко-римская.
- 11Принципы техники и тактики борьбы
- 12Методы и средства обучения борца технике и тактике
- 13Организация и последовательность обучения технике самообороны
- 14Методика обучения тактике самообороны
- 15Общая физическая подготовка, ее характеристика
- 16Специальная физическая подготовка, ее характеристика
- 17Методика развития силовых способностей борца
- 18Методика развития скоростных способностей

- 19 Методика развития выносливости
- 20 Методика развития гибкости и ловкости борца
- 21 Теоретические основы обучения и тренировки в самообороне
- 22 Моделирование в самообороне
- 23 Прогнозирование в самообороне
- 24 Факторы, влияющие на физическую деятельность в самообороне.
- 25 Особенности работы по самообороне в ВУЗах и других учебных заведениях.
- 26 Техника выполнения базовых элементов, методика обучения.
- 27 Прикладное значение самообороны
- 28 Профессиональные и любительские виды самообороны. Их взаимосвязь.
- 29 Средства и методы обучения техническим элементам в положении лежа в самообороне.

Перечень вопросов к зачету 9 семестр:

1. Правовые основы самозащиты и необходимой обороны в криминогенных ситуациях.
2. Самооборона: понятие, виды, способы, классификация.
3. Основы самообороны.
4. Морально-психологические и правовые основы самообороны и применения оружия.
5. Использование приемов и тактика различных единоборств.
6. Общие основы подготовки к самозащите и самообороне
7. Защита от захватов спереди, сзади, сбоку.
8. Практическая самозащита
9. Защита с использованием бытовых предметов.
10. Практическая самооборона
11. Защита от ударов рукой и ногой
12. Защита от нападающего с оружием.
13. Защита от нескольких нападающих и другие случаи защиты.
14. Средства самозащиты.
15. Подручные средства самозащиты.
16. Комплексы упражнений для отработки навыков самозащиты.
17. Технические средства самозащиты и обеспечения безопасности

Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов предполагает изучение теоретических положений дисциплины, работу с литературой и, как следствие, формирование ответов на следующие вопросы:

7 семестр

1. Общие основы подготовки к самозащите.
2. Защита от захватов спереди, сзади, сбоку.
3. Защита с использованием бытовых предметов.
4. Защита от ударов рукой и ногой.
5. Защита от нападающего с оружием.
6. Защита от нескольких нападающих и другие случаи защиты.

8 семестр

- 1 Самооборона: понятие, виды, способы, классификация.
- 2 Правовые основы самозащиты и необходимой обороны в криминогенных ситуациях.
- 3 Оружие самообороны и порядок его применения. Хранение оружия.
- 4 Морально-психологические и правовые основы самообороны и применения оружия.
- 5 Подручные средства самозащиты
- 6 Технические средства самозащиты и обеспечения безопасности жилища и образовательных учреждений.
- 7 Комплексы упражнений для отработки навыков самозащиты.
- 8 Использование приемов и тактика различных единоборств.
- 9 Уязвимые места.
- 10 Оказание первой медицинской помощи пострадавшим от нападения.

- 11 Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера
- 12 Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники их возникновения.
- 13 Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий
- 14 Чрезвычайные ситуации военного характера, которые могут возникнуть на территории России в случае локальных вооруженных конфликтов или ведения широкомасштабных боевых действий.
- 15 Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения.
- 16 Прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
- 17 Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций.
- 18 Прогнозирование природных и техногенных катастроф. Порядок выявления и оценки обстановки

9 семестр

- 1 Понятие: специализированное умение – «чувство дистанции».
- 2 Понятие: специализированное умение – «чувство оружия».
- 3 Понятие: специализированное умение – «чувство момента».
- 4 Понятие: специализированное умение – «чувство боя».
- 5 Состав базовых действий.
- 6 Состав ложных действий.
- 7 Компоненты системы во взаимодействиях участников боя.
- 8 Способности, определяющие уровень тактического мышления обучаемых.
- 9 Упражнения и комбинации приемов на развитие памяти и внимания у бойцов.
- 10 Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.
- 11 Упражнения и комбинации приемов на совершенствование простых и сложных двигательных реакций.
- 12 Упражнения и комбинации приемов, способствующих формированию специфических умений бойцов, проявляемые в «чувстве боя».
- 13 Тактическая взаимозависимость между применяемыми разновидностями действий нападения и защиты.
- 14 Использование конкретных замыслов противника для подбора средств противодействия.
- 15 Средства разрушения намерений противника применением неожиданных действий.
- 16 Упражнения и комбинации приемов по обучению и закреплению атакующих и защитных действий с коротким предметом (25-30 см).
- 17 Упражнения и комбинации приемов по совершенствованию атакующих и защитных действий с коротким предметом (25-30 см).
- 18 Упражнения и комбинации приемов по обучению и закреплению атакующих и защитных действий с длинным предметом (120-150 см).
- 19 Упражнения и комбинации приемов по совершенствованию атакующих и защитных действий с длинным предметом (120-150 см).
- 20 Обязательные условия для успешного обезоруживания противника.
- 21 Первая медицинская помощь (доврачебная) при утоплении
- 22 Первая медицинская помощь (доврачебная) при солнечном или тепловом ударе
- 23 Первая медицинская помощь (доврачебная) при прекращении дыхания
- 24 Первая медицинская помощь (доврачебная) при остановке сердца
- 25 Первая медицинская помощь (доврачебная) при тяжелом алкогольном и наркотическом отравлениях
- 26 Первая медицинская помощь (доврачебная) при сотрясении головного мозга
- 27 Первая медицинская помощь (доврачебная) при потере сознания, обмороке
- 28 Первая медицинская помощь (доврачебная) при переломах
- 29 Первая медицинская помощь (доврачебная) при отравлениях
- 30 Первая медицинская помощь (доврачебная) при ожогах
- 31 Первая медицинская помощь (доврачебная) при отморожении

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

- 1 Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс] : учебно-методическое издание / Рудман Д.Л., Троянов К.В. - М. : Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131157.html>
- 2 Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. - М.: Книжный мир, 2011 - 232 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785804105465.html> (Раздел 3)
- 3 Первая помощь при травмах и заболеваниях [Электронный ресурс] / Демичев С.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970417744.html>

б) дополнительная:

- 1 Безопасность жизнедеятельности. Промышленная и экологическая безопасность, безопасность в техногенных чрезвычайных ситуациях. Курс лекций [Электронный ресурс] / В.Г. Калыгин, В.А. Бондарь, Р.Я. Дедеян - М. : КолосС, 2013. - (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5953202210.html>
- 2 Безопасность общества и человека в современном мире [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Маньков. - СПб. : Политехника, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5732508112.html>
- 3 Самооборона подручными средствами [Электронный ресурс] / Блеер А.Н., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. - М. : Спорт, 2006. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5942990980.html>

в) Периодические издания:

- 1) Самозащита без оружия
- 2) Самооборона
- 3) СамСебеВоин


8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

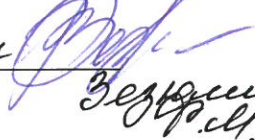
Практические занятия:

Зал общефизической подготовки (гантели, штанга с грифами, шведская стенка, гимнастические коврики)

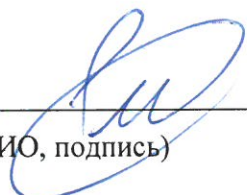
Зал профессионально - прикладной физической подготовки (маты, турники, шведская стенка)

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.05.01 Экономическая безопасность, Специализация "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности"

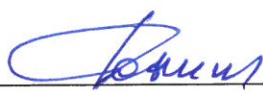
Рабочую программу составил ст. преподаватель Ульянов С.В. 
(ФИО, подпись)

Рецензент
(представитель работодателя) МГУ ГЭЗ, директор к.п.н., профессор 
(место работы, должность, ФИО, подпись) Везруков В.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры "Физического воспитания и спорта"

Протокол № 6/1 от 14.02.17 года
Заведующий кафедрой к.б.н., доцент Иванов С.В. 
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 38.05.01 Экономическая безопасность

Протокол № 1 от 21.02.17 года
Председатель комиссии д.э.н., профессор О.А. Доничев 
(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 17/18 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года

Заведующий кафедрой _____


Рабочая программа одобрена на 2018/2019 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 3.09.18 года

Заведующий кафедрой _____


Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Институт экономики и менеджмента
Кафедра экономики и управления инвестициями и инновациями

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

 Иванов
подпись инициалы, фамилия

« 14 » 02 20 17

Основание:
решение кафедры
от « 14 » 02 20 17

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основы защиты и самообороны
наименование дисциплины

38.05.01 «Экономическая безопасность»
код и наименование специальности

«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»
специальность подготовки

специалитет
уровень высшего образования

Владимир, 2017

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Основы защиты и самообороны» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП специальности подготовки 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Биомеханические, анатомо – физиологические и психологические основы самообороны Исторические аспекты зарождения и развития некоторых видов самообороны	ПК-21	Ответы на вопросы
2	Особенности выполнения профессиональных задач в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время	ПК-21	нормативы
3	Правовые основы необходимой самообороны и защиты	ПК-21	Ответы на вопросы
4	Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время защиты и самообороны	ПК-21	Ответы на вопросы
5	Способы освобождения от захватов Защита от ударов руками, ногами	ПК-21	Нормативы
6	Техника защиты от холодного оружия	ПК-21	Нормативы
7	Самозащита при угрозе огнестрельным оружием	ПК-21	Техника выполнения
8	Способы взаимопомощи. Техника самозащиты в положении лежа	ПК-21	Техника выполнения
9	Использование подручных предметов для защиты и самообороны.	ПК-21	Технические приемы
10	Общие основы теории и методики самообороны	ПК-21	Ответы на вопросы
11	Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности защиты и самообороны	ПК-21	Ответы на вопросы
12	Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в самообороне	ПК-21	Ответы на вопросы
13	Правила безопасности и профилактика травматизма	ПК-21	Ответы на вопросы
14	Приемы страховки и самостраховки	ПК-21	Технические приемы
15	Средства защиты и самообороны, технико-тактические действия	ПК-21	Технические приемы

16	Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств	ПК-21	Технические приемы
17	Методика приемов самостраховки	ПК-21	Технические приемы
18	Методика применения специализированной самообороны	ПК-21	Технические приемы
19	Рукопашный бой как составная часть системы защиты и самообороны	ПК-21	Техника выполнения
20	Общефизическая подготовка	ПК-21	Нормативы
21	Основные элементы самообороны	ПК-21	Техника выполнения
22	Основные средства защиты и самообороны в военное время	ПК-21	Техника выполнения, ответы на вопросы
23	Совершенствование техники	ПК-21	Технические приемы
24	Специальная физическая подготовка.	ПК-21	нормативы
25	Моральная и специальная психологическая подготовка	ПК-21	Ответы на вопросы
26	Защита от нападения с помощью бытовых предметов, от вооруженного нападения.	ПК-21	Техника выполнения

Комплект оценочных средств по дисциплине «Основы защиты и самообороны» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины «Основы защиты и самообороны», для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

В качестве аттестации студентов в каждом семестре используется 3-х этапная рейтинговая система.

Оценка за выполнением учебной программы студентами проводится в форме рейтинг-контроля, который осуществляется следующим образом.

В каждом семестре учебного года проводятся три рейтинг-контроля:

Рейтинг-контроль 1 – максимальная сумма баллов 30;

Рейтинг-контроль 2 – максимальная сумма баллов 30;

Рейтинг-контроль 3, итоговый – максимальная сумма баллов 40.

Баллы за рейтинги суммируются. Таким образом, максимальная сумма баллов, набираемая студентом в течение семестра, равна 100.

Для студентов, не имеющих противопоказаний к занятиям, рейтинг-контроль 1 и рейтинг-контроль 2 состоят из двух составляющих: оценка посещаемости занятий (максимальная сумма – 15 баллов) и оценка уровня физической подготовленности (максимальная сумма – 15 баллов).

Рейтинг-контроль 3, итоговый, кроме двух составляющих, включает в себя дополнительные 10 баллов (бонусные), на усмотрение преподавателя.

Оценка посещаемости занятий осуществляется из расчета – 1,5 балла за одно учебное занятие (1–4 семестр), 2 балла (5–6 семестр).

Оценка уровня физической подготовленности проводится по пятибалльной системе, представлена в специальных таблицах (таблица 1,2), а так же по видам спорта (таблица 3,4,5,6,7,8).

К выполнению всех видов контрольных упражнений допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Критерии оценок:

По результатам работы в семестре, на основе набранных баллов студент может получить оценку:

«зачтено» – от 61 и более баллов;

«не зачтено» – менее 60 баллов.

Студенты специальной медицинской группы (СМГ), при наличии справки, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Оценка посещаемости учебных занятий студентами СМГ осуществляется из расчета – 2 балла за одно учебное занятие (1–4 семестр), 3 балла (5–6 семестр).

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (со справкой КЭК), выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья, которая оценивается по 5-балльной системе и умножается на коэффициент 10.

Комплект оценочных средств по дисциплине «Основы защиты и самообороны» включает:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:

– Выполнение основных нормативов, свидетельствующих о физической подготовленности студентов.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме

– контрольные вопросы для проведения зачета.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Основы защиты и самообороны» при освоении образовательной программы по специальности подготовки 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

ПК-21 – способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую медицинскую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>
- современные состояния и негативные факторы среды обитания; - принципы безопасности взаимодействия человека со средой обитания; - анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, принципы их идентификации - о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении	- владеть основными методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий - - предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;	- средствами и приемами защиты и самообороны - методами обеспечения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач. культурой диалога и полемики

В результате освоения дисциплины формируется часть компетенции ПК-21 «– способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую медицинскую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач» в части

«способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач»

Обязательные тесты определения физической подготовленности . (мужчины)

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13.2	13.6	14.0	14.3	15.0
2. Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз).	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
5. Плавание 50 м (мин., сек.)	40.0	44.0	48.0	57.0	б/вр.
6. Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	20	16	12	8	6
8. Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).	50	45	35	25	15

Обязательные тесты определения физической подготовленности . (женщины)

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз).	60	50	40	30	20
3. Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
5. Плавание 50 м (мин., сек.)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр.
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
9. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	12	10	8	6	4
10. Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях (количество раз).	30	25	20	15	10

Оценочные средства для проведения контроля выполнения по осваиваемой дисциплине самостоятельной работы студента

Содержание (структура) заданий самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов предполагает изучение теоретических положений дисциплины, работу с литературой и, как следствие, формирование ответов на следующие вопросы:

7 семестр

1. Общие основы подготовки к самозащите.
2. Защита от захватов спереди, сзади, сбоку.
3. Защита с использованием бытовых предметов.
4. Защита от ударов рукой и ногой.
5. Защита от нападающего с оружием.
6. Защита от нескольких нападающих и другие случаи защиты.

8 семестр

- 1 Самооборона: понятие, виды, способы, классификация.
- 2 Правовые основы самозащиты и необходимой обороны в криминальных ситуациях.
- 3 Оружие самообороны и порядок его применения. Хранение оружия.
- 4 Морально-психологические и правовые основы самообороны и применения оружия.
- 5 Подручные средства самозащиты
- 6 Технические средства самозащиты и обеспечения безопасности жилища и образовательных учреждений.
- 7 Комплексы упражнений для отработки навыков самозащиты.
- 8 Использование приемов и тактика различных единоборств.
- 9 Уязвимые места.
- 10 Оказание первой медицинской помощи пострадавшим от нападения.
- 11 Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера
- 12 Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, источники их возникновения.
- 13 Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий
- 14 Чрезвычайные ситуации военного характера, которые могут возникнуть на территории России в случае локальных вооруженных конфликтов или ведения широкомасштабных боевых действий.
- 15 Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения.
- 16 Прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
- 17 Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций.
- 18 Прогнозирование природных и техногенных катастроф. Порядок выявления и оценки обстановки

9 семестр

- 1 Понятие: специализированное умение – «чувство дистанции».
- 2 Понятие: специализированное умение – «чувство оружия».
- 3 Понятие: специализированное умение – «чувство момента».
- 4 Понятие: специализированное умение – «чувство боя».
- 5 Состав базовых действий.
- 6 Состав ложных действий.
- 7 Компоненты системы во взаимодействиях участников боя.
- 8 Способности, определяющие уровень тактического мышления обучаемых.
- 9 Упражнения и комбинации приемов на развитие памяти и внимания у бойцов.
- 10 Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.

- 11 Упражнения и комбинации приемов на совершенствование простых и сложных двигательных реакций.
- 12 Упражнения и комбинации приемов, способствующих формированию специфических умений бойцов, проявляемые в «чувстве боя».
- 13 Тактическая взаимозависимость между применяемыми разновидностями действий нападения и защиты.
- 14 Использование конкретных замыслов противника для подбора средств противодействия.
- 15 Средства разрушения намерений противника применением неожиданных действий.
- 16 Упражнения и комбинации приемов по обучению и закреплению атакующих и защитных действий с коротким предметом (25-30 см).
- 17 Упражнения и комбинации приемов по совершенствованию атакующих и защитных действий с коротким предметом (25-30 см).
- 18 Упражнения и комбинации приемов по обучению и закреплению атакующих и защитных действий с длинным предметом (120-150 см).
- 19 Упражнения и комбинации приемов по совершенствованию атакующих и защитных действий с длинным предметом (120-150 см).
- 20 Обязательные условия для успешного обезоруживания противника.
- 21 Первая медицинская помощь (доврачебная) при утоплении
- 22 Первая медицинская помощь (доврачебная) при солнечном или тепловом ударе
- 23 Первая медицинская помощь (доврачебная) при прекращении дыхания
- 24 Первая медицинская помощь (доврачебная) при остановке сердца
- 25 Первая медицинская помощь (доврачебная) при тяжелом алкогольном и наркотическом отравлениях
- 26 Первая медицинская помощь (доврачебная) при сотрясении головного мозга
- 27 Первая медицинская помощь (доврачебная) при потере сознания, обмороке
- 28 Первая медицинская помощь (доврачебная) при переломах
- 29 Первая медицинская помощь (доврачебная) при отравлениях
- 30 Первая медицинская помощь (доврачебная) при ожогах
- 31 Первая медицинская помощь (доврачебная) при отморожении

Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций промежуточной аттестации знаний по учебной дисциплине

«Основы защиты и самообороны» на зачете

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет) проводится на зачетной неделе. Максимальное количество баллов, которое студент может получить на зачете, в соответствии с Положением составляет 40 баллов.

Оценка в баллах	Критерии оценивания компетенций
30-40 баллов	Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.

20-29 баллов	Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических задач, владеет необходимыми навыками, допуская некоторые неточности; демонстрирует хороший уровень освоения материала, информационной и коммуникативной культуры и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.
10 -19 баллов	Студент показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при решении ситуационных задач, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой зачета на минимально допустимом уровне.
Менее 10 баллов	Студент не знает значительной части программного материала (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет ситуационные задачи, не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«Основы защиты и самообороны»

Перечень вопросов к зачету 7 семестр

1. Система «человек – машина»: структура.
2. Условия сохранения равновесия
3. Правила использования момента инерции в поединке.
4. Волновая организация ударных движений.
5. Кинематические цепи: понятие и виды.
6. Особенности организации трехплоскостной работы и использование сложения скоростей.
7. Принцип «знака вопроса».
8. Двигательные и дистантные рефлексy, и их роль в поединке
9. Болевые точки человеческого тела.
10. Степени свободы и их использование в самообороне.
11. Принципы динамики самозащиты (по А.А.Кадочникову).
12. Анатомо – физиологические основы боевых единоборств.
13. Понятие и значение необходимой самообороны согласно уголовному праву.
14. Допустимая продолжительность пребывания людей в зараженной местности.
15. Организация государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
16. Организация гражданской обороны на объектах экономики
17. Условия правомерности необходимой самообороны.
18. Способы оптимизации взаимоотношений с занимающимися.
19. Правила освобождения от сковывающих захватов.
20. Особенности освобождения от болевых захватов.
21. Правила защиты от ударов. Рикошет.
22. Принципы контратаки посредством ударных движений.
23. Принцип выбивания оружия.
24. Правила изъятия оружия.
25. Тактика « маятника».

Владеть приемами и навыками защитных действий по следующим разделам.

1. Защита от захватов рук.
2. Защита от захватов за горло.
3. Защита от захватов за ноги.
4. Защита от захватов за туловище.
5. Защита от ударов руками.
6. Защита от ударов ногами.
7. Защита от вооруженного нападения (холодное оружие).
8. Защита от угрозы огнестрельным оружием.
9. Самозащита в положении лежа.
10. Использование подручных средств для самозащиты.

Тематика рефератов

1. Компоненты системы взаимодействия участников боя.
2. **Тактическая взаимозависимость между применяемыми разновидностями действий нападения и защиты.**
3. Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.
4. Чрезвычайные ситуации (классификация ЧС по происхождению)
5. ЧС природного характера
6. ЧС техногенного характера
7. Терроризм
8. ЧС военного характера
9. Ядерное оружие
10. Химическое оружие
11. Биологическое оружие
12. ЧС социального характера
13. Устойчивость объектов экономики
14. Защита населения при радиационной опасности
15. Защита населения при химическом загрязнении
16. Средства индивидуальной защиты
17. Средства коллективной защиты
18. Особенности ведения боя колющим предметом.
19. Особенности ведения боя рубящим предметом.
20. Особенности тактики ведения боя холодным оружием.
21. Особенности ведения боя с коротким предметом.
22. Особенности ведения боя с длинным предметом.

Перечень вопросов к зачету 8 семестр:

- 1 Техника безопасности на занятиях по самообороне
- 2 Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях самообороной
- 3 Основы техники самообороны
- 4 Смешанные единоборства, их характеристика
- 5 Общие основы тактики самообороны
- 6 Тактика ведения боя
- 7 Техническая подготовленность и ее разновидности
- 8 Тактическая подготовленность и ее разновидности
- 9 История правил самообороны, эволюция
- 10 Современные правила борьбы: самбо, дзюдо, вольная, греко-римская.
- 11 Принципы техники и тактики борьбы
- 12 Методы и средства обучения борца технике и тактике
- 13 Организация и последовательность обучения технике самообороны
- 14 Методика обучения тактике самообороны
- 15 Общая физическая подготовка, ее характеристика
- 16 Специальная физическая подготовка, ее характеристика

- 17Методика развития силовых способностей борца
- 18Методика развития скоростных способностей
- 19Методика развития выносливости
- 20Методика развития гибкости и ловкости борца
- 21Теоретические основы обучения и тренировки в самообороне
- 22Моделирование в самообороне
- 23Прогнозирование в самообороне
- 24Факторы, влияющие на физическую деятельность в самообороне.
- 25Особенности работы по самообороне в ВУЗах и других учебных заведениях.
- 26Техника выполнения базовых элементов, методика обучения.
- 27Прикладное значение самообороны
- 28Профессиональные и любительские виды самооборон. Их взаимосвязь.
- 29Средства и методы обучения техническим элементам в положении лежа в самообороне.

Перечень вопросов к зачету 9 семестр:

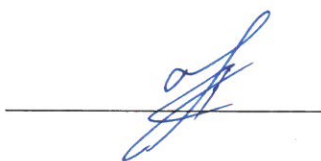
1. Правовые основы самозащиты и необходимой обороны в криминогенных ситуациях.
2. Самооборона: понятие, виды, способы, классификация.
3. Основы самообороны.
4. Морально- психологические и правовые основы самообороны и применения оружия.
5. Использование приемов и тактика различных единоборств.
6. Общие основы подготовки к самозащите и самообороне
7. Защита от захватов спереди, сзади, сбоку.
8. Практическая самозащита
9. Защита с использованием бытовых предметов.
10. Практическая самооборона
11. Защита от ударов рукой и ногой
12. Защита от нападающего с оружием.
13. Защита от нескольких нападающих и другие случаи защиты.
14. Средства самозащиты.
15. Подручные средства самозащиты.
16. Комплексы упражнений для отработки навыков самозащиты.
17. Технические средства самозащиты и обеспечения безопасности

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине «Профессиональная этика и служебный этикет» в течение семестра равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	Уровень сформированности компетенций
91 - 100	«Зачтено»	Демонстрация основ техники разучиваемого элемента или комбинации, высокий уровень организации занимающихся на уроке, адекватность подбора подготовительных и подводящих упражнений, высокая моторная плотность, знание терминологии	Высокий уровень
74-90	«Зачтено»	Один-два из вышеперечисленных критериев продемонстрированы недостаточно	Продвинутый уровень

61-73	«Зачтено»	Каждый из критериев продемонстрирован с существенными ошибками	<i>Пороговый уровень</i>
Менее 60	«Незачтено»	Наличие грубых ошибок в организации, методике изложения учебного материала, физической терминологии	<i>Компетенции не сформированы</i>

Разработчик



Ульянкин С.В.