

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 26.02.2021 10:48:42  
Уникальный программный ключ:  
48505f11ec15aca386f5219d3113d727fefda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Елабужского института КФУ  
Е. Р. Мерзон  
« 26 » 02 2021 г.  
МП

Программа дисциплины (модуля)  
Основы самообороны

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель Мифтахов А.Ф. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Факультет психологии и педагогики), [AFMiftahov@kpfu.ru](mailto:AFMiftahov@kpfu.ru)

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-2	Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
ПК-2.1	Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации
ПК-2.2	Уметь применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации
ПК-2.3	Владеть методикой формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте  
современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

Должен уметь:

применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом

применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни

Должен владеть:

методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.  
навыками сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной деятельности

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "ФТД.В.03 Факультативные дисциплины" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности)" и относится к части, формируемая участниками образовательных отношений. Осваивается на 4 курсе в 7 семестре.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) на 36 часа(ов).

Контактная работа - 32 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 32 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 4 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 7 семестре.

## 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	С е м е с тр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Нормативно-правовые основы применения приёмов самозащиты. Техника безопасности на занятиях самбо.	7	0	4	0	0
2.	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения самбиста.	7	0	4	0	0
3.	Тема 3. Защитные действия против ударов руками и ногами.	7	0	12	0	2
4.	Тема 4. Самозащита от нападающего с различными предметами	7	0	12	0	2
	Итого 36 часов		0	32	0	4

### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

**Тема 1. Нормативно-правовые основы применения приёмов самозащиты. Техника безопасности на занятиях самбо.**

Техника безопасности на занятиях самбо. Характеристика и основы законодательства РФ в отношении защиты от противоправных действий, понятие «превышение самозащиты». Основы техники безопасности при изучении техники приёмов и проведении учебных поединков.

## **Тема 2. Специально-подготовительные упражнения самбиста.**

Освоение двигательного навыка упражнений и подготовка студентов к выполнению приёмов самозащиты средствами самбо. Передвижения, стойки, упражнения на воспитание гибкости, специальной ловкости, быстроты, подготовка мышц шеи и ног.

## **Тема 3. Защитные действия против ударов руками и ногами.**

Защиты от ударов ногами: прямого, сбоку, с подшагиванием, с разворотом туловища, от удара с прыжком. Защиты от ударов руками: локтём, сбоку, прямого, с подшагиванием, снизу, наотмаш. Освобождения от захватов за туловище, за руки, за ногу, за волосы и голову. Освобождение от захватов за одежду.

## **Тема 4. Самозащита от нападающего с различными предметами**

Защита от нападений средствами самбо с последующим ограничением подвижности конвоированием и связыванием. Досмотр и изъятие предметов. Техника часто встречающихся бросков (Задняя подножка, бросок через бедро, бросок за две ноги).

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

<b>Вид работ</b>	<b>Методические рекомендации</b>
практические занятия	Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины. Формы организации студентов на практических занятиях: фронтальная, групповая и индивидуальная. На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе обучения.
самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов по повышению спортивного мастерства представляет собой систематические занятия по элементам самообороны, самостоятельное повышение физической подготовленности, с учетом выбранного вида спорта, а также самостоятельно систематическое тестирование физической и функциональной подготовленности.
зачет	Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий. Сдача тестов по общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований. При значительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть отмечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Спортивный зал. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Гантели 2 шт. Велотренажер 2 шт. Штанга 3 шт. Универсальный тренажер 1 шт. Беговая дорожка 1 шт. «Римский стул» для пресса 2 шт. 1 пара стоек/диски тяжелоатлетические 2 шт. Скамья универсальная 1 шт. Эллиптический тренажер 1 шт. 3 резиновых коврика. 1 гимнастическая стенка (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89, Тренажерный зал 1) Спортивный зал. Стенды для стрельбы 3 шт. Парта 4 шт. Многофункциональные тренажеры 12шт. Спортивные маты большие 5шт. Спортивные маты маленькие 16 шт. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89, ауд. 12 Тир)

Спортивный зал. Комплект мебели (посадочных мест) 15 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Волейбольная сетка 1 шт. Скамейки гимнастические 7 шт. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89, Игровой зал 7)

Спортивный зал. Комплект мебели (посадочных мест) 14 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Скамейки гимнастические 5 шт. Гимнастические лестницы 6 шт. Перекладина 1 шт. Брусья 1 шт. Гимнастический козел 1 шт. Гимнастический конь 2 шт. Спортивный мат 11 шт. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89, 8 Гимнастический зал).

Спортивный зал. Комплект мебели (посадочных мест) 25 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Спортивное оборудование: ворота (2), корзины баскетбольные (4), волейбольная сетка, шведские стенки (6), маты (4), вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89, 5 Игровой зал).

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности".

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)  
ФТД.В.03 Основы самообороны**

Направление подготовки: 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
- 4.1.1. Устный опрос
  - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.1.1.2. Критерии оценивания
  - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
- 4.1.2. Тестирование физической подготовки
  - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.1.2.2. Критерии оценивания
  - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 4.2.1. Зачет
  - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.2.1.2. Критерии оценивания
  - 4.2.1.3. Оценочные средства

## 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>ПК-2. Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p>	<p>ПК-2.1 Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации</p> <p>ПК-2.2 Уметь применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации</p> <p>ПК-2.3 Владеть методикой формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления</p>	<p><b>Знает:</b> эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте</p> <p><b>Умеет:</b> применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом</p> <p><b>Владеет:</b> методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4 Тестирование физической подготовки: Тема 2; Тема 3; Тема 4</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Зачет</p>

	маркетинговых коммуникаций		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4 Тестирование физической подготовки: Тема 2; Тема 3; Тема 4 <b>Промежуточная аттестация:</b> Зачет
		Умеет применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни	
		Владеет навыками сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной деятельности	

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено Ниже порогового уровня (0-55 баллов)
	Высокий уровень (86-100 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70 баллов)	
ПК-2	Логично и четко знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	Демонстрирует понимание основы эстетических, нравственных и духовных ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте.	Испытывает затруднения в знаниях эстетических, нравственных и духовных ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте.	Не знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте
	Логично и четко умеет применять средства и методы в	Демонстрирует понимание как применять средства и	Испытывает затруднения в умениях применять средства и	Не умеет применять средства и методы в формировании

	<p>формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом</p>	<p>методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом</p>	<p>методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом</p>	<p>здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.</p>
	<p>Логично и четко владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p>	<p>Демонстрирует понимание владения методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p>	<p>Испытывает затруднения во владении методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p>	<p>Не владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых..</p>
УК-7	<p>Логично и четко знает современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Демонстрирует понимание основы в знании современных систем физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Испытывает затруднения в знаниях современных систем физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Не знает современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>
	<p>Логично и четко умеет применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрирует понимание как применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни</p>	<p>Испытывает затруднения в умениях применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни</p>	<p>Не умеет применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни</p>
	<p>Логично и четко владеет навыками сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной деятельности</p>	<p>Демонстрирует понимание владения навыками сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной деятельности</p>	<p>Испытывает затруднения во владении навыками сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной деятельности</p>	<p>Не владеет навыками сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной деятельности</p>

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

7 семестр:

Текущий контроль:

1. Тестирование физической подготовки (Тема 2, 3, 4) – 35 баллов
2. Устный опрос (Тема 1, 2, 3, 4) – 15 баллов

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по баллам.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой общую сумму баллов полученные за тесты по физической подготовке.

Промежуточная аттестация – зачет

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке

Оцениваются умение правильно выполнять контрольные тесты в соответствии с нормативами. Студент на свой выбор может выбрать 5 тестов. За каждый норматив, возможно, получить до 10 баллов.

Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий (нормативов).

Виды оценок:

**Для зачета:**

Зачтено (56-100 баллов).

Не зачтено (0-55 баллов).

### 4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

#### 4.1. Оценочные средства текущего контроля

##### 4.1.1. Устный опрос

###### 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

###### 4.1.1.2. Критерии оценивания

###### **10-15 баллов ставится, если обучающийся:**

В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

###### **4-9 баллов ставится, если обучающийся:**

Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

###### **1-3 баллов ставится, если обучающийся:**

Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

#### **0 баллов ставится, если обучающийся:**

Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

##### **4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

###### *Формулировка задания*

1. Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

2. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

3. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо.

4. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

5. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

6. Моральная и специальная психическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Моральный облик спортсмена.

7. Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

#### **4.1.2. Тестирование физической подготовки**

##### **4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Тестирование физической подготовки проводится на практических занятиях. Обучающиеся должны быть допущены по медицинским показаниям к сдаче нормативов и не иметь острых или хронических заболеваний в период тестирования физической подготовки.

Оценивается уровень физической подготовленности по гендерному признаку, а также правильность выполнения упражнения в техническом плане.

##### **4.1.2.2. Критерии оценивания**

###### **Оценка (10 баллов) ставится, если обучающийся:**

Полное выполнение контрольных нормативов на отметку «Отлично». Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

###### **Оценка (8 баллов) ставится, если обучающийся:**

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Хорошо». Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.

###### **Оценка (6 баллов) ставится, если обучающийся:**

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Удовлетворительно». Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

###### **Оценка (0 баллов) ставится, если обучающийся:**

Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

##### **4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

###### *Формулировка задания*

Выполнение практических заданий по самообороне на технику.

1. Бросок через бедро. Ситуация: противник стоит во фронтальной стойке, атакующий стоит перед ним в правой стойке, захватив правой рукой за пояс на спине, а левой рукой за

правый рукав у локтя. Способ: потянув вперед переместить тяжесть тела противника на его носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику и чтобы ваша левая ягодица находилась возле его правого бедра. Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и, слегка присев, немного разведите колени в стороны.левой ягодицей энергично подбейте внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад вверх. Когда противник перелетит через вас, но еще не коснется ковра, отпустите одежду на его спине.

2. Удержания сбоку. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к нему. Способ: ближней рукой обхватить его за шею, другой рукой взять захват за рукав куртки около локтя. Ноги в положении барьерного бега, голову опустить вниз и прижать к голове атакуемого. Ближним боком плотно прижаться к груди противника. Удержание верхом. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий сидит верхом лицом к нему. Способ: одной рукой обхватить его за шею, другой упереться в ковер. Ногами обвить ноги противника, выпрямляя их каждый раз, как только он попытается стать на мост. Удержание поперек. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к его груди. Способ: одной рукой обхватив его за шею, другой рукой взять захват за куртку у дальнего плеча. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

3. Рычаг локтя через бедро. Ситуация: противник лежит на спине или на боку; атакующий стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника. Способ: потянуть захваченную руку противника вверх на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перенести ногу через его шею, затем, наклонясь в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу и сцепить их. При этом рука противника должна быть прочно зажата между ногами, а локоть захваченной руки — упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до подачи сигнала.

4. Узел плеча противнику, лежащему на животе - захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной – снизу; захватом ближней руки двумя руками. Ситуация: атакуемый - на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях. Защиты: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

5. Ущемление ахиллова сухожилия: Ситуация: 1) противник лежит спиной на ковре, атакующий нападает со стороны ног, лежа на спине ногами к его ногам. Способ: захватив правую ногу соперника под мышку и прижав левым плечом захваченную стопу к своему туловищу, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бедрами. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз и проведите прием до сигнала сдача.

6. Рычаг локтя. Захватом руки между ног. Ситуации: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого. Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; перенося ногу под головой атакуемого; захватом руки под мышку; скрещивая руки атакуемого на груди; на дальнюю руку, захватом ее в локтевой сгиб. Защиты сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку, поворачиваясь грудью к атакующему, вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

7. Освобождение от захвата за волосы сзади. Ситуация: противник захватил ваши волосы сзади. Способ: прижать его кисть к голове и обозначить удар ногой назад в коленный сустав, заставляя нападающего упасть.

8. Освобождение от захвата за волосы спереди. Ситуация: противник захватил ваши волосы спереди. Способ: обхватить кисть так, чтобы два больших пальца оказались между большим и указательным пальцами его руки. Скручивающим движением вовнутрь сорвать захват и одновременно обозначить удар коленом в голову или корпус, а затем ребром ладони сверху по шее.

9. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. 1. Удар головой в лицо или ступающий удар ногой (по стопе или каблуком по голени изнутри). 2. удар ребром ладони в промежность. 3. Бросок захватом ноги между ногами.

10. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. 1. Упором руками в низ живота и наклоном. Выход вниз из захвата.

11. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). 1. Попеременные обозначения ударов локтями в голову. Выполняются после наклона вперед и с поворотом. 2. удары головой (затылком). 3. Бросок захватом ноги нападающего между своими ногами. 4. Рычаг кисти ударом, комбинируя с рычагом локтя. 5. Рычаг пальцев (прямым и обратным захватом большого пальца или кисти).

12. Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). 1. Упираясь руками в подбородок нападающего, согнуться и толкая в подбородок, освободиться от захвата. 2. Захватить сверху под плечи руки нападающего. Упереться кулаками в грудь или живот и, выпрямив руки, выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

13. Освобождение от захвата руки рукой. 1. От захвата одной рукой за запястье разноименной руки. Освобождение выполняется рывком внутрь в сторону большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника. 2. От захвата одной рукой за запястье одноименной руки. Выполняется рывком наружу в сторону большого пальца, там, где он соединяется с другими пальцами.

Принцип освобождения тот же, что и в первом случае, изменяется только направление рывка и вращение руки (предплечья). Освобождение можно комбинировать с выполнением приема рычаг кисти.

14. Освобождение от захвата кистей. Ситуация 1: противник захватил ваши запястья разноименными руками. Способ: сделайте резкий рывок обеими руками в направлении его больших пальцев, и он отпустит захваты. Ситуация 2: противник двумя кистями захватил одно ваше запястье. Способ: сожмите пальцы захваченной руки в кулак и захватите его кистью второй руки со стороны больших пальцев противника. Затем сделайте двумя руками сильный рывок в направлении больших пальцев противника, и он отпустит захват.

15. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата одежды одной рукой. 1. Выполняется рычаг кисти наружу. 2. Рычагом локтя через предплечье. От захвата одежды (шеи) двумя руками: 1. «Клином». Соединяя руки ладонями ударом изнутри вверх-наружу. 2. Захватить запястье одной руки нападающего и накладывая на руку сверху свое плечо выполнить болевой прием рычаг внутрь. 3. Проводя одну или обе руки между рук нападающего захватить предплечье сверху под свое плечо и выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

16. Освобождение от захвата рукавов. Ситуация: противник захватил ваш рукав. Способ: обнесите кисть захваченной руки вокруг руки противника, и он вынужден будет отпустить захват, так как его пальцы будут выкручиваться вашей одеждой. Если захвачены оба ваши рукава, то освобождать их от захватов нужно так, как описано выше, но действуя одновременно двумя руками.

17. Защита от удара ногой снизу. Ситуация: противник обозначает удар ногой снизу. Способ: отступив назад, увести корпус из-под удара, одновременно предплечьем руки сопровождая атакующую ногу. Подхватить ее за голень другой рукой. Толчком руки опрокинуть нападающего назад.

18. Защита от удара ножом сверху. 1. Остановка удара «вилкой» (захватом предплечья двумя руками) и рычаг кисти наружу с броском задней подножкой. Отбор ножа. 2. Защита подставкой предплечья и выполнение рычага локтя с последующим отбором оружия.

19. Защита от удара кулаком снизу. Остановка предплечьем и болевой прием — узел плеча с броском задней подножкой.

20. Защита от удара ножом снизу. 1. Остановка удара подставкой предплечья с уходом в сторону, рычаг кисти и отбор ножа. 2. Остановка удара «вилкой». Захват руки и загиб руки за спину нырком. 3. Остановка скрещенными предплечьями и загиб руки за спину рывком. Отбор ножа рычагом кисти.

21. Защита от удара ножом наотмашь. 1. Подставка предплечий. Захват руки под плечо. Выседом и болевым приемом приземление нападающего. Отбор ножа. 2. Подставка предплечий и загиб руки за спину рывком.

22. Защита от удара палкой сверху. 1. Остановка удара захватом рук или палки в «вилку», рычаг внутрь и отбор палки. 2. Накладывая кисть на палку выше захвата, обозначить удар по голове.

23. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Ситуация: противник обозначает прямой удар правой рукой в голову. Способ: Уйти влево с траектории удара, провести блок предплечьем правой руки захватив одежду на локте противника. Поворачиваясь по часовой стрелке, левой рукой взять захват на поясе противника и подвернуться на бросок через бедро. Выпрямляя ноги и нагибаясь вперед, провести бросок.

24. Защита от прямого удара ногой вперед. Уйти в сторону, захватив голень соперника. Поднимая ногу вверх-вперед, бросить на спину.

## **4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

### **4.2.1. Зачет**

#### **4.2.1.1. Порядок проведения.**

По дисциплине предусмотрен зачет. Зачет проходит по билетам. В каждом билете два практических задания по самообороне. Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает задание (задания) и время на подготовку.

Зачет проходит в форме выполнения практического задания по самообороне.

#### **4.2.1.2. Критерии оценивания.**

##### **15-25 баллов ставится, если обучающийся:**

Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

##### **0-14 баллов ставится, если обучающийся:**

Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

#### **4.2.1.3. Оценочные средства.**

##### *Формулировки заданий*

1. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Последовательность упражнений. 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. 2. Из положения на коленях, руки назад, падение вперед прогнувшись с опорой на руки.

2. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо. Встать на колено. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя поворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.

3. Задняя подножка под выставленную ногу. Потянув двумя руками вправо, заставить противника стать на правую ногу. Одновременно согнуть в колене левую ногу и сделать ею шаг вперед. Продолжая рывок руками, согнуть в колене правую ногу и поставить её, выпрямляя, за правую ногу противника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкнуть противника назад-вниз (начинать изучать прием нужно из положения, когда атакуемый левой ногой стоит на колене).

4. Бросок через бедро. Ситуация: противник стоит во фронтальной стойке, атакующий стоит перед ним в правой стойке, захватив правой рукой за пояс на спине, а левой рукой за правый рукав у локтя. Способ: потянув вперед переместить тяжесть тела противника на его носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику и чтобы ваша левая ягодица находилась возле его правого бедра. Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и, слегка присев, немного разведите колени в стороны.левой ягодицей энергично подбейте внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад вверх. Когда противник перелетит через вас, но еще не коснется ковра, отпустите одежду на его спине.

5. Удержания сбоку. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к нему. Способ: ближней рукой обхватить его за шею, другой рукой взять захват за рукав куртки около локтя. Ноги в положении барьерного бега, голову опустить вниз и прижать к голове атакуемого. Ближним боком плотно прижаться к груди противника. Удержание верхом. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий сидит верхом лицом к нему. Способ: одной рукой обхватить его за шею, другой упереться в ковер. Ногами обвить ноги противника, выпрямляя их каждый раз, как только он попытается стать на мост. Удержание поперек. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к его груди. Способ: одной рукой обхватив его за шею, другой рукой взять захват за куртку у дальнего плеча. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

6. Рычаг локтя через бедро. Ситуация: противник лежит на спине или на боку; атакующий стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника. Способ: потянуть захваченную руку противника вверх на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перенести ногу через его шею, затем, наклонясь в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу и сцепить их. При этом рука противника должна быть прочно зажата между ногами, а локоть захваченной руки — упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до подачи сигнала.

7. Узел плеча противнику, лежащему на животе - захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной – снизу; захватом ближней руки двумя руками. Ситуация: атакуемый - на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях. Защиты: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

8. Ущемление ахиллова сухожилия: Ситуация: 1) противник лежит спиной на ковре, атакующий нападает со стороны ног, лежа на спине ногами к его ногам. Способ: захватив правую ногу соперника под мышку и прижав левым плечом захваченную стопу к своему туловищу, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бедрами. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз и проведите прием до сигнала сдача.

9. Рычаг локтя. Захватом руки между ног. Ситуации: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого. Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; перенося ногу под головой атакуемого; захватом руки под мышку; скрещивая руки атакуемого на груди; на дальнюю руку, захватом ее в локтевой сгиб. Защиты сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку, поворачиваясь грудью к атакующему, вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

10. Освобождение от захвата за волосы сзади. Ситуация: противник захватил ваши волосы сзади. Способ: прижать его кисть к голове и обозначить удар ногой назад в коленный сустав, заставляя нападающего упасть.

11. Освобождение от захвата за волосы спереди. Ситуация: противник захватил ваши волосы спереди. Способ: обхватить кисть так, чтобы два больших пальца оказались между большим и указательным пальцами его руки. Скручивающим движением вовнутрь сорвать захват и одновременно обозначить удар коленом в голову или корпус, а затем ребром ладони сверху по шее.

12. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. 1. Удар головой в лицо или ступающий удар ногой (по стопе или каблуком по голени изнутри). 2. удар ребром ладони в промежность. 3. Бросок захватом ноги между ногами.

13. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. 1. Упором руками в низ живота и наклоном. Выход вниз из захвата.

14. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). 1. Попеременные обозначения ударов локтями в голову. Выполняются после наклона вперед и с поворотом. 2. удары головой (затылком). 3. Бросок захватом ноги нападающего между своими ногами. 4. Рычаг кисти ударом, комбинируя с рычагом локтя. 5. Рычаг пальцев (прямым и обратным захватом большого пальца или кисти).

15. Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). 1. Упираясь руками в подбородок нападающего, согнуться и толкая в подбородок, освободиться от захвата. 2. Захватить сверху под плечи руки нападающего. Упереться кулаками в грудь или живот и, выпрямив руки, выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

16. Освобождение от захвата руки рукой. 1. От захвата одной рукой за запястье разноименной руки. Освобождение выполняется рывком внутрь в сторону большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника. 2. От захвата одной рукой за запястье одноименной руки. Выполняется рывком наружу в сторону большого пальца, там, где он соединяется с другими пальцами.

Принцип освобождения тот же, что и в первом случае, изменяется только направление рывка и вращение руки (предплечья). Освобождение можно комбинировать с выполнением приема рычаг кисти.

17. Освобождение от захвата кистей. Ситуация 1: противник захватил ваши запястья разноименными руками. Способ: сделайте резкий рывок обеими руками в направлении его больших пальцев, и он отпустит захваты. Ситуация 2: противник двумя кистями захватил одно ваше запястье. Способ: сожмите пальцы захваченной руки в кулак и захватите его кистью второй руки со стороны больших пальцев противника. Затем сделайте двумя руками сильный рывок в направлении больших пальцев противника, и он отпустит захват.

18. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата одежды одной рукой. 1. Выполняется рычаг кисти наружу. 2. Рычагом локтя через предплечье. От захвата одежды (шеи) двумя руками: 1. «Клином». Соединяя руки ладонями ударом изнутри вверх-наружу. 2. Захватить запястье одной руки нападающего и накладывая на руку сверху свое плечо выполнить болевой прием рычаг внутрь. 3. Проводя одну или обе руки между рук нападающего захватить предплечье сверху под свое плечо и выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

19. Освобождение от захвата рукавов. Ситуация: противник захватил ваш рукав. Способ: обнесите кисть захваченной руки вокруг руки противника, и он вынужден будет отпустить захват, так как его пальцы будут выкручиваться вашей одеждой. Если захвачены оба ваши рукава, то освободить их от захватов нужно так, как описано выше, но действуя одновременно двумя руками.

20. Защита от удара ногой снизу. Ситуация: противник обозначает удар ногой снизу. Способ: отступив назад, увести корпус из-под удара, одновременно предплечьем руки

сопровождая атакующую ногу. Подхватить ее за голень другой рукой. Толчком руки опрокинуть нападающего назад.

21. Защита от удара ножом сверху. 1. Остановка удара «вилкой» (захватом предплечья двумя руками) и рычаг кисти наружу с броском задней подножкой. Отбор ножа. 2. Защита подставкой предплечья и выполнение рычага локтя с последующим отбором оружия.

22. Защита от удара кулаком снизу. Остановка предплечьем и болевой прием — узел плеча с броском задней подножкой.

23. Защита от удара ножом снизу. 1. Остановка удара подставкой предплечья с уходом в сторону, рычаг кисти и отбор ножа. 2. Остановка удара «вилкой». Захват руки и загиб руки за спину нырком. 3. Остановка скрещенными предплечьями и загиб руки за спину рывком. Отбор ножа рычагом кисти.

24. Защита от удара ножом наотмашь. 1. Подставка предплечий. Захват руки под плечо. Выседом и болевым приемом приземление нападающего. Отбор ножа. 2. Подставка предплечий и загиб руки за спину рывком.

25. Защита от удара палкой сверху. 1. Остановка удара захватом рук или палки в «вилку», рычаг внутрь и отбор палки. 2. Накладывая кисть на палку выше захвата, обозначить удар по голове.

26. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Ситуация: противник обозначает прямой удар правой рукой в голову. Способ: Уйти влево с траектории удара, провести блок предплечьем правой руки захватив одежду на локте противника. Поворачиваясь по часовой стрелке, левой рукой взять захват на поясе противника и подвернуться на бросок через бедро. Выпрямляя ноги и нагибаясь вперед, провести бросок.

27. Защита от прямого удара ногой вперед. Уйти в сторону, захватив голень соперника. Поднимая ногу вверх-вперед, бросить на спину.

### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

#### Основная литература:

1. Глазистов, А. В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10—13 лет по спортивному рукопашному бою : монография / А. В. Глазистов, А. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 172 с. - ISBN 978-5-9765-1574-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1145363>
2. Комиссаров, Е. Л. Подготовка самбистов в образовательных организациях ФСИН России : учебное пособие / Е. Л. Комиссаров, Ю. Л. Селяков, А. В. Гурский [и др.] ; Федеральная служба исполнения наказаний, Вологодский институт права и экономики. - Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2020. - 131 с. - ISBN 978-5-94991-553-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1230416>
3. Абрамов, Н. А. Основы самообороны : учебно-методическое пособие / Н. А. Абрамов. — 2-е изд., доп. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. — 112 с. — ISBN 978-5-93962-937-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154992>

#### Дополнительная литература:

1. Гилязиева, С. Р. Основные приемы самообороны : учебное пособие / С. Р. Гилязиева. — 2-е изд. доп. — Оренбург : ОГУ, 2019. — 155 с. — ISBN 978-5-7410-2404-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/160027>
2. Блеер, А. Н. Самооборона подручными средствами. Техника, тактика, психология : учебно-методическое пособие / А. Н. Блеер, Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. — Москва : Спорт-Человек, 2006. — 144 с. — ISBN 5-94299-098-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97610>
3. Зиамбетов, В. Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 100 с. — ISBN 978-5-85859-631-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/91865>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.