

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:39:44  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## Самооборона

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490303-РИТ-22-4.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 7
в том числе:		
аудиторные занятия	20	
самостоятельная работа	52	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	11 3/6		УП	РП
Лабораторные	20	20	20	20
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*преподаватель Кузнецов Алексей Сергеевич*

Рабочая программа дисциплины

**Самооборона**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Целью изучения дисциплины «Самооборона» является формирование компетенций, позволяющих:
1.2	- осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
1.3	- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
1.4	- организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия;
1.5	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
1.6	- разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.2	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
2.1.4	Подвижные игры с методикой преподавания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Поисково-спасательная деятельность

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-2.2: Организует и проводит массовые досуговые мероприятия**

**ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма**

**ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся**

**ПК-1.2: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.2	- навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.1.3	- массовые досуговые мероприятия;
3.1.4	- деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.1.5	- программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.2	- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.2.3	- организовать и проводить массовые досуговые мероприятия;
3.2.4	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.2.5	- разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.

<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- процессом спортивной тренировки, контролем его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.3.2	- процессом формирования навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.3.3	- навыками организации и проведения массовые досуговые мероприятия;
3.3.4	- навыками деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.3.5	- навыками разработки программно-методического обеспечения и реализации дополнительной общеобразовательной программы.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1.</b>					
1.1	Характеристика и содержание дисциплины «Самооборона». /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.2	Характеристика и содержание дисциплины «Самооборона». /Ср/	7	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л3.1 Э1	
1.3	Методика специальной технической и тактической подготовки. /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л2.1Л3.1 Э2	
1.4	Методика специальной технической и тактической подготовки. /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
1.5	Обучение технике выполнения базовых упражнений по самообороне. /Лаб/	7	4	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.2Л2.2Л3.1 Э3	
1.6	Обучение технике выполнения базовых упражнений по самообороне. /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.7	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера по самообороне. /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л2.2Л3.1 Э1	
1.8	Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера по самообороне. /Ср/	7	4	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.2Л2.2Л3.1 Э3	
1.9	Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л2.1Л3.1 Э2	
1.10	Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1	
1.11	Организация тренировочной деятельности /Лаб/	7	4	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	
1.12	Организация тренировочной деятельности /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.2Л3.1 Э2	
1.13	Организация соревновательной деятельности /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.4Л2.1Л3.1 Э1	
1.14	Организация соревновательной деятельности /Ср/	7	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.2Л3.1 Э1	
1.15	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э3	

1.16	Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Ср/	7	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.2	Л1.3Л2.2Л3.1 ЭЗ	
1.17	/Контр.раб./	7	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2		Контрольная работа
1.18	/Зачёт/	7	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2		Зачет

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1		Самооборона. Приемы реальной уличной драки	Москва: РИПОЛ классик, 2007, Электронный ресурс	1
Л1.2	Зиамбетов В.Ю.	Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015, Электронный ресурс	1
Л1.3	Зиамбетов В. Ю.	Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: Конспект лекций	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015, Электронный ресурс	1
Л1.4	Вольский В. В.	Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018, Электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

Л2.1	Гарник В. С.	Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов: Учебное пособие	Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012, Электронный ресурс	1
Л2.2	Блеер А. Н., Тышлер Д. А., Мовшович А. Д.	Самооборона подручными средствами	Москва: Человек, Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006, Электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Специализированный портал «Здоровье и образование» <a href="http://www.valeo.edu.ru">http://www.valeo.edu.ru</a>
Э2	Виртуальная библиотека <a href="http://www.vlibrary.ru">http://www.vlibrary.ru</a> Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <a href="http://window.edu.ru/window/library">http://window.edu.ru/window/library</a> Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://www.zdobr.ru/">http://www.zdobr.ru/</a>
Э3	Научный портал «теория. ру» <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> Библиотека международной спортивной информации <a href="http://mbsi.mosssport.ru">http://mbsi.mosssport.ru</a> Российская национальная библиотека <a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционная система Microsoft Windows, Пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС
6.3.2.3	«Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Татами, лапы, макивары, набивные мячи, резина, накладки на руки, шлема, скакалки, кимано и пояса, капы, жилеты на грудь, утяжелители, гантели 0.5 и 1 кг., мультимедийное оборудование для показа презентаций.
-----	--