


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана педагогического

факультета

 О. В. Пастюк

" 05 " сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.13.1 Виды и способы самозащиты

Направления (специальности) подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная / заочная

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, спорта и основ медицинских знаний протокол от «29» сентября 2017 г. № 1.

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения дисциплины **Б1.В.ДВ.13.1 Виды и способы самозащиты** предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самозащиты, а также вида спорта, используемого с целью освоению техникой самообороны и самозащиты – самбо. Изучение данной дисциплины важно при дальнейшем выборе военной профессии или профессии, связанной со службой в органах Внутренних дел или спецслужбах ФСБ и МЧС, а также в профессиональной педагогической деятельности.

Важным в дисциплине является обучение студентов профиля подготовки «Физическая культура» основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя, азам морально-психологической и медицинской подготовки, в экстремальных ситуациях повседневной жизни, так и в образовательных организациях при возникновении угроз жизни обучающихся и других участников образовательных отношений.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина «Виды и способы самозащиты» относится к профессиональному циклу основной образовательной программы бакалавриата Б1.В.ДВ (Дисциплины по выбору). Структура и содержание данной дисциплины соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 декабря 2015 г. № 1426.

При освоении данной дисциплины и в результате освоения предшествующих дисциплин студенты должны:

- сформировать знания теоретических и методических основ самозащиты;
- сформировать умения по освоению техники самозащиты;
- овладеть средствами и методами обучения самозащите;
- приобрести практические навыки организации и проведения учебных занятий по самозащите.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- историю развития самбо в системе физического воспитания различных групп населения;

- методику многолетней подготовки по самбо;
- организацию и методику проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по самбо;
- причины травматизма и пути его предупреждения;
- особенности занятий самбо с детьми, подростками, юношами и девушками.

Уметь:

- владеть методикой обучения способам передвижения при самозащите и методикой развития физических качеств;
- определять причины ошибок в процессе обучения способам передвижения при самозащите и пути их устранения;
- формировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий по самбо с различными группами населения;
- планировать и осуществлять спортивную подготовку по самбо с учетом возрастных особенностей;
- организовать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по самбо с различными возрастными группами населения;
- применять методы педагогического, научного и врачебного контроля с занимающимися самбо;

Владеть:

- практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины «Виды и способы самозащиты»;
- рациональной организацией и проведением занятий, соревнований по самбо в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

Дисциплина «Виды и способы самозащиты» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки «Педагогическое образование»:

а) общепрофессиональные компетенции (ОПК):

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК- 6);

б) профессиональные (ПК):

- готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

4. Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины очной формы обучения составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Из них 24 часа – лекции, 24 часа – практические занятия, 60 часов – самостоятельная работа.

Отчетность: 8 семестр - «зачет».

Общая трудоемкость дисциплины для заочной формы обучения составляет 3 зачетные единицы, 108 часов. Из них 4 часа – лекции, 8 часов – практические занятия, 94 часа – самостоятельная работа.

Отчетность: 4 курс – «зачет».

Таблица 1 Очная форма обучения

Структура и содержание учебной дисциплины

	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин –распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)
		Аудиторные занятия			Самостоятель - ная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
	8-й семестр	24	24	-	60	108/ 3
1.	Первый модуль: История развития, классификация.	10	10	-	24	
	Тема 1.1. История развития самбо.	2	2	-	4	
	Тема 1.2. Место и значение самбо в системе физического воспитания.	2	2	-	4	
	Тема 1.3. Инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, сопутствующее оборудование.	2	2	-	4	
	Тема1.4. Спортивные сооружения.	2	2	-	4	
	Тема 1.5. Терминология самбо.	1	1	-	4	
	Тема 1.6. Организация и проведение соревнований по самбо. Состав и функции судейской бригады.	1	1	-	4	
2.	Второй модуль: Основы методики обучения в самбо	8	8	-	20	
	Тема 2.1. Формы организации работы и занятий по самбо.	2	2	-	4	
	Тема 2.2. Основы техники передвижения в самбо с методикой обучения.	2	2	-	4	
	Тема 2.3. Организация и методика проведения занятий самбо с детьми, подростками и юношами.	2	2	-	4	
	Тема 2.4. Основы системы подготовки спортсменов в самбо.	1	1	-	3	
	Тема 2.5. Классификация.	1	1	-	3	
3.	Третий модуль: планирование и учет учебно-тренировочного процесса.	6	6	-	16	
	Тема 3.1. Общие положения. Цикличность в системе подготовки по самбо.	1	1	-	4	
	Тема 3.2. Принципы, методы и средства подготовки в самбо.	2	2	-	4	
	Тема 3.3. Положение о соревнованиях. Составление поурочного	2	2	-	4	

	плана занятий по самбо.					
	Тема 3.4. Методы научных исследований в самбо.	1	1	-	4	
	ИТОГО:	24	24	-	60	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа	108				

Таблица 2 Заочная форма обучения

Структура и содержание учебной дисциплины

	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин –распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)
		Аудиторные занятия			Самостоятель- ная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
	4-й курс	4	8	-	94	108/ 3
	Тема 1. История развития самбо.	1	1	-	10	
	Тема 2. Место и значение самбо в системе физического воспитания.	1		-	5	
	Тема 3. Инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, сопутствующее оборудование.		1	-	5	
	Тема 4. Спортивные сооружения.	1		-	5	
	Тема 5. Терминология самбо.		1	-	5	
	Тема 6. Организация и проведение соревнований по самбо. Состав и функции судейской бригады.		1	-	4	
	Тема 7. Формы организации работы и занятий по самбо.			-	6	
	Тема 8. Основы техники передвижения в самбо.		1	-	10	
	Тема 9. Организация и методика проведения занятий по самбо с различными возрастными категориями.	1		-	10	
	Тема 10. Основы системы подготовки спортсменов в самбо.			-	5	
	Тема 11. Классификация.		1	-	5	
	Тема 12. Общие положения. Цикличность в системе подготовки по самбо.		1	-	4	
	Тема 13.Принципы, методы и средства подготовки в самбо.			-	6	
	Тема 14 Положение о соревнованиях. Составление поурочного плана занятий по самбо.		1	-	10	

	Тема 15. Методы научных исследований в самбо.			-	4	
	ИТОГО:	4	8	-	94	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа	108				

5. Образовательные технологии.

При освоении дисциплины используются следующие виды учебной работы с методами и формами познавательной деятельности бакалавров для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На практических занятиях: работа в команде, соревновательный метод, метод проблемного обучения, обучение на основе опыта.

В самостоятельной работе: поисковый метод.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.1 «Виды и способы самозащиты» предполагает, как аудиторную (лекции и практические занятия), так и самостоятельную работу студентов.

Примерный перечень тематики докладов по дисциплине:

1. Самозащита в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Особенности методики проведения тренировочных занятий. Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности самбистов различной квалификации.
3. Скоростно-силовая подготовка самбистов.
4. Методика развития выносливости у самбистов.
5. Методика развития быстроты и координационных способностей у самбистов.
6. Планирование тренировочного процесса самбистов различной квалификации в годичном цикле подготовки.
7. Анализ соревновательной деятельности самбистов различных квалификационных групп.
8. Структура занятий по самозащите в I- IX классах общеобразовательной школы.
9. Методика обучения начинающих самбистов.
10. Воспитательная работа тренера по самбо.
11. Социально-психологический статус учащихся (студентов), занимающихся в спортивной секции.
12. Болевые точки человеческого тела.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература.

1. Боевая машина. Руководство по самозащите. - М.Н.Харвей, 2012.
2. Борьба самбо. А.А.Харламенко, 2011.

7.2. Дополнительная литература.

1. Бутин И. М. Самбо. Учебное пособие. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Карякина Е.В. Методика обучения физической культуре. Учебник. - Академия, 2013.
3. Сакун Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. Учебник для преподавателей. - Дашков и К, 2012.
4. Сергеев Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Самбо. Учебник. – Академия, 2013.
5. Хеммерсбах А., Франке С., Самбо. Периодическое издание. Тулома, 2010.
6. Шликенридер П., Элберн Кристоф. Самбо. Периодическое издание. Тулома, 2008.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№	Наименование помещения	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в
1.	Большой спортивный зал корпуса №1	25-30 чел	10 б/мячей 10 в/мячей
2.	Библиотека СВГУ		Учебная литература

9. Рейтинг-план дисциплины

Педагогический факультет

Курс ___ группа _____, семестр _____, 201___/201___ учебного года

Преподаватель: Никитин Алексей Владимирович

Кафедра ФКСиОМЗ

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	История развития, классификация самбо.	Присутствие на занятии	5
		Выполнение программы	10
		Выполнение сверх программы	20
2	Основы методики обучения в самбо.	Присутствие на занятии	5
		Выполнение программы	10
		Выполнение сверх программы	20
3	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.	Присутствие на занятии	5
		Выполнение программы	10
		Выполнение сверх программы	20

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен


(дата, подпись старосты группы)


10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления (специальности) подготовки.

Не предусмотрен

11. Приложения

Приложение 1. Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Автор: Никитин Алексей Владимирович, старший преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ
 «05» сентября 2017 г.

Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ: Могучева Алевтина Витальевна,
к. п. н.  «05» сентября 2017 г.

Приложение 3

**Лист изменений и дополнений на 2017/2018 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.13.1 Виды и способы самозащиты**

Направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Изменен колонтитул формы: Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)».

П. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

П. 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

В п. 4 Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.В.ДВ.13.1 Виды и способы самозащиты** включает в себя: занятия лекционного типа, семинарского типа, презентаций лекционного курса и практических занятий, выступление с докладами, их обсуждение, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **48 часов (очная форма обучения); 12 часов (заочная форма обучения).**

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 часа на одного обучающегося.

Приложение 2

**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления
(специальности) подготовки**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых согласуется с данной дисциплиной	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не предусмотрен	

Ведущий лектор _____

Приложение 3

Лист изменений и дополнений на 20__/20__ учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины

(код, наименование дисциплины)
Направления подготовки (специальности)

(Шифр и название направления подготовки (специальности))
Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Ф.И.О., степень, звание, должность (полностью), подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (указать какой), дата, номер протокола заседания кафедры.

Заведующий(ая) кафедрой (указать какой): Ф.И.О., степень, звание, подпись дата

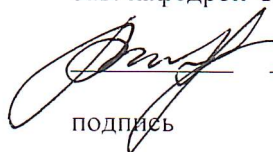
Автор(ы): Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 24.11.2014

подпись дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 3 от 24.11.2014

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 24.11.2014

подпись дата

**Лист изменений и дополнений на 2018/2019 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.13.1 Виды и способы самозащиты**

Направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»


Профиль подготовки
«Физическая культура»

1 В титульный лист вносятся следующие изменения:

Изменено название Министерства: **Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

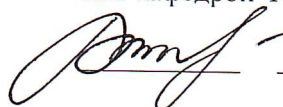
Автор(ы): Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 28.09.2018

подпись дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 1 от 28.09.2018г.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 28.09.2018г.

подпись дата

**Лист изменений и дополнений на 2019/2020 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.13.1 Виды и способы самозащиты**

Направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

В п. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы вносятся следующие изменения:

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.В.ДВ.13.1 Виды и способы самозащиты** включает в себя: занятия лекционного типа, семинарского типа, презентаций лекционного курса и практических занятий, выступление с докладами, их обсуждение, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **48 часов (очная форма обучения); 12 часов (заочная форма обучения).**

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

В п. 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины вносятся следующие изменения:

а) основная литература

1. Гумеров, Г. Г. Криминальные опасности и защита от них : учеб. пособие для студентов вузов : рекоменд. УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров / Г.Г. Гумеров, С.В. Петров. - Новосибирск [и др.] : АРТА, 2011. - 247 с. - (Безопасность жизнедеятельности). Имеются экземпляры в отделах: всего 5 : ч.з. (1), аб. (4) Свободны: ч.з. (1), аб. (4)
2. Зиамбетов, В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций : учебное пособие / В.Ю. Зиамбетов ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364906>. – Библиогр.: с. 102-103. – ISBN 978-5-7410-1257-4. – Текст : электронный.
3. Махов, С.Ю. Правовые основы самообороны : учебное пособие / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. – Орел : МАБИБ, 2014. – 126 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428626>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература

1. Салугин, А.В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие : [16+] / А.В. Салугин, Ф.В. Салугин ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 178 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563052>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2128-4. – Текст : электронный.

В п. 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины вносятся следующие изменения:

Помещение	Адрес
Учебная аудитория № 3407. Кабинет социальной педагогики (для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации). Площадь 52,2 м ² . Рабочее место преподавателя. Стационарная доска. Проектор - 1 шт; Проекционный экран «IPBoard»- 1 шт; Комплект учебной мебели - 30 посадочных мест.	685000 г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А
Аудитория № 4101 для самостоятельной работы Научно-техническая библиотека СВГУ Площадь 531,9 м ² Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, multifunctional устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.	685000 г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А

Компьютерное программное обеспечение, используемое в учебном процессе

Год	Авторы	Наименование программы	Наименование органа, зарегистрировавшего программу	Наименование и номер документа о регистрации программы
2019	Igor Pavlov	7-Zip, архиватор	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«The Document Foundation»	LibreOffice, пакет офисных приложений	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«Лаборатория Касперского»	Kaspersky Endpoint Security (Антивирус Касперского), антивирусное ПО	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензия 2022-...-333, Лицензия 2022-...-126
2012	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	ИРБИС64, автоматизированная библиотечная система	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	Лицензия №431/1 от 12.12.2012
2019	Mozilla Corporation	Firefox, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Google	Google Chrome, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Opera Software	Opera, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Windows, операционная система	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61343227

2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Office, пакет офисных приложений	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61703990
2019	УНЦИТ СВГУ	Рейтинг Студента СВГУ	Разработка УНЦИТ СВГУ	-
2019	УНЦИТ СВГУ	Студент СВГУ – Инфо	Разработка УНЦИТ СВГУ	-

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор(ы): Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии
24.09.2019 подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии, протокол заседания кафедры № 1 от 27.09.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии: И.Г. Третьяк, к.п.н., доцент
И.Г. Третьяк, 24.09.2019г подпись, дата