

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
СИБАЙСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено:  
на заседании кафедры  
протокол № 12 от «14» июня 2023 г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_/Г.М. Полько



Согласовано:  
Председатель УМК естественно-  
математического факультета  
\_\_\_\_\_/Суюндуков И.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина **ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ**

*(наименование дисциплины)*

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

*(обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений, факультатив)*

**программа бакалавриата**

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

*(указывается код и наименование направления подготовки)*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура**

*(указывается наименование направленности (профиля) подготовки)*

Квалификация

**бакалавр**

*(указывается квалификация)*

Разработчик (составитель)

доцент, к.п.н

*(должность, ученая степень, ученое звание)*

\_\_\_\_\_/ Полько Г.М.

Для приема: 2023 г.

Сибай -2023 г.

Составитель/ составители: Полько Г.М., к.п.н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры протокол от «14» июня 2023 г. № 12.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины \_\_\_\_\_  
утверждены на заседании кафедры, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Полько Г.М./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины \_\_\_\_\_  
утверждены на заседании кафедры, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины \_\_\_\_\_  
утверждены на заседании кафедры, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины \_\_\_\_\_  
утверждены на заседании кафедры, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Список документов и материалов

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций                                                                                                                                                        | 4  |
| 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы                                                                                                                                                                                                                                                 | 4  |
| 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)                                                                                                                                                              | 4  |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |
| 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине                                                                                       | 5  |
| 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине. | 6  |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                   | 13 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                  | 13 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины                                                                                                                                                                        | 14 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине                                                                                                                                                                                                           | 14 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

| Категория (группа) компетенций                                                                | Формируемая компетенция (с указанием кода)                                                                                                                                                         | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                | Результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| готовностью поддержать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | <ul style="list-style-type: none"> <li>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);</li> </ul> | ИПК 1.1. Знает: нормативные правовые акты в области физической культуры.                                                                                                            | <i>Знать</i> нормативные правовые акты в области физической культуры.                                                                                                            |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    | ИПК 1.2. Умеет: подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурной деятельности для контроля в организации | <i>Уметь</i> подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурной деятельности для контроля в организации |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    | ИПК 1.3. Владеет: способами контроля уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации.    | <i>Владеть</i> способами контроля уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации..   |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</b></p> | <p>Знать психолого-педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей. Уметь разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка. Владеть методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.</p> | <p>Знает психолого-педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей. Умеет разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка. Владеет методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Приемы самообороны» относится к части, факультформируемой участниками образовательных отношений и Блока 1 учебного плана данного направления подготовки.

Дисциплина изучается на 1- курсе в 1- семестре заочной формы обучения.

Цели изучения дисциплины: объединить и дополнить имеющиеся у студентов теоретические знания и практические навыки развития физических качеств в единую и непротиворечивую систему научного познания, основанного на применении системного анализа; научить применять в научной и производственно-технологической деятельности знания фундаментальных и прикладных разделов спортивных дисциплин, генерировать

новые идеи и методические решения проблем развития спорта высших достижений.

### 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

#### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотношенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

| Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                               | Результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                        | Критерии оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          | «Не удовлетворительно»                                                                                                                                                                                               | «Удовлетворительно»                                                                                                                                                                                                                   | «Хорошо»                                                                                                                                                                                                                     | «Отлично»                                                                                                                                                                                                                         |
| ИПК 1.1. Знает: нормативные правовые акты в области физической культуры.                                                                                                                           | Знать нормативные правовые акты в области физической культуры.                                                                                                                           | Демонстрирует способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и деятельности                                                                                               | Не в полной мере демонстрирует использовать методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности                                                                                          | В целом демонстрирует способность использовать методы и средства физической культуры для полноценной профессиональной деятельности                                                                                           | В полной мере демонстрирует использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной деятельности                                                                                                           |
| ИПК 1.2. Умеет: подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности для контроля в организации | Уметь подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности для контроля в организации | Демонстрирует фрагментарные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физической и оздоровительной деятельности и контроля в организации. | Не в полной мере демонстрирует фрагментарные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физической и оздоровительной деятельности и контроля в организации. | В целом демонстрирует фрагментарные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физической и оздоровительной деятельности и контроля в организации. | В полной мере демонстрирует фрагментарные умения подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физической и оздоровительной деятельности и контроля в организации |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИПК 1.3. Владеет: способами контроля уровня развития общества, соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении деятельности в районе расположения организации.. | Демонстрирует фрагментарные владения способами контроля соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении физкультурно - оздоровительной деятельности в районе расположения организации. | Не в полной мере демонстрирует фрагментарные владения способами контроля соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении физкультурно - оздоровительной деятельности в районе расположения организации. | В целом демонстрирует фрагментарные владения способами контроля соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении физкультурно - оздоровительной деятельности в районе расположения | В полной мере демонстрирует фрагментарные владения способами контроля соблюдения нормативов качества окружающей среды при осуществлении физкультурно - оздоровительной деятельности в районе расположения о |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

| Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                   | Оценочные средства                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИПК 1.1. Знает: нормативные правовые акты в области физкультурно -оздоровительной деятельности<br>ИПК 1.2. Умеет: подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурно -оздоровительной деятельности для контроля в организации .<br><br>ИПК 1.3. Владеет: способами контроля и сдачи нормативов комплекса ГТО. | <i>Знать</i> нормативные правовые акты в области физкультурно - оздоровительной деятельности.                                                                                                       | тесты, индивидуальное задание, вопросы для аудиторной работы, контрольная работа, словарь терминов, решение экспериментальных и расчетных задач, отчет по практической работе, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Уметь</i> подготавливать документированную информацию для составления отчета об организации и результатах осуществления физкультурно - оздоровительной деятельности для контроля в организации . | тесты, индивидуальное задание, вопросы для аудиторной работы, контрольная работа, словарь терминов, решение экспериментальных и расчетных задач, отчет по практической работе, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Владеть</i> способами контроля и сдачи нормативов комплекса ГТО..                                                                                                                                | тесты, индивидуальное задание, вопросы для аудиторной работы, контрольная работа, словарь терминов, решение экспериментальных и расчетных задач, отчет по практической работе, |

|        |                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ОПК -6 | Способе<br>н<br>использ<br>овать<br>психоло<br>го-<br>педагоги<br>ческие | Знать<br>психолого-<br>педагогическ<br>ие<br>закономернос<br>ти и<br>принципы<br>индивидуализ<br>ации | <u>Полное знание</u> психолого-педагогических закономерностей и принципов индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходов к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации | Отлично |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | <p>обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей. Уметь разрабатывать и реализовывать</p> | <p>личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей.<br/> <u>Уверенное умение</u> разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.<br/> <u>Уверенное владение</u> методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.</p> <p><u>В целом успешное освоение знаний</u> психолого-педагогических закономерностей и принципов индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходов к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей<br/> <u>В целом успешное умение</u> разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития,</p> | хорошо |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | индивидуальн<br>ые<br>образовательн<br>ые маршруты,<br>индивидуальн<br>ые<br>программы<br>развития и<br>индивидуальн<br>о-<br>ориентирован<br>ные<br>образовательн<br>ые<br>программы с<br>учетом<br>личностных и<br>возрастных<br>особенностей<br>обучающихся<br>; выбирать и<br>реализовыват<br>ь психолого-<br>педагогическ<br>ие технологии<br>в<br>профессионал<br>ьной<br>деятельности,<br>необходимые<br>для<br>индивидуализ<br>ации<br>обучения,<br>развития,<br>воспитания в<br>контексте<br>задач<br>инклюзивного<br>образования;<br>оценивать их<br>результативно<br>сть;<br>использовать<br>конструктивн<br>ые<br>воспитательн<br>ые усилия<br>родителей<br>(законных<br>представителе<br>й) | воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.<br><u>В целом уверенное владение</u> методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>Отсутствие системных знаний</u> о психолого-педагогических закономерностях и принципах индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходах к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей<br><u>Отсутствие системных умений</u> разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.<br><u>Отсутствие системного владения</u> методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся. | удовлет<br>ворител<br>ьно |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |  | <p>обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка. Владеть методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуальных ориентированных образовательных программ обучающихся.</p> | <p><u>Фрагментарные знания (отсутствие)</u> о психолого-педагогических закономерностях и принципах индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходах к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей</p> <p><u>Фрагментарное умение (отсутствие)</u> разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.</p> <p><u>Фрагментарное владение (отсутствие)</u> методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.</p> | неудовлетворительно |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|

**Показатели сформированности компетенции (для студентов очной формы обучения):**

Критериями оценивания экзамена являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения разделов дисциплины.

Шкалы оценивания:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

Рейтинг-план дисциплины  
**Приемы самообороны**  
(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление 44.03.01. Педагогическое образование  
Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

курс 1, семестр 2

| Виды учебной деятельности студентов                                             | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы       |              |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------|--------------|
|                                                                                 |                            |                          | Минимальный | Максимальный |
| Модуль 1 Введение в курс. История физической культуры и спорта зарубежных стран |                            |                          |             |              |
| Текущий контроль                                                                |                            |                          | 5           | 10           |
| 1. Аудиторная работа                                                            | 1                          | 3                        | 1           | 3            |
| 2. Ответы на теоретические вопросы на семинаре                                  | 2                          | 3                        | 2           | 4            |
| 3. Доклад и презентация                                                         | 1,5                        | 2                        | 2           | 3            |
| Рубежный контроль                                                               |                            |                          | 5           | 10           |
| 1. Письменная контрольная работа                                                | 3,3                        | 3                        | 5           | 10           |
| Модуль 2. Отечественная история физической культуры и спорта                    |                            |                          |             |              |
| Текущий контроль                                                                |                            |                          | 6           | 15           |
| 1. Аудиторная работа                                                            | 1                          | 3                        | 2           | 3            |
| 2. Ответы на теоретические вопросы на семинаре                                  | 2                          | 3                        | 2           | 6            |
| 3. Доклад и презентация                                                         | 3                          | 2                        | 2           | 6            |
| Рубежный контроль                                                               |                            |                          | 6           | 10           |
| 1. Письменная контрольная работа                                                | 3,3                        | 3                        | 6           | 10           |
| Модуль 3 История международного Олимпийского движения                           |                            |                          |             |              |
| Текущий контроль                                                                |                            |                          | 6           | 15           |
| 1. Аудиторная работа                                                            | 2                          | 2                        | 2           | 4            |
| 2. Ответы на теоретические вопросы на семинаре                                  | 3                          | 2                        | 2           | 6            |
| 3. Доклад и презентация                                                         | 2,5                        | 2                        | 2           | 5            |
| Рубежный контроль                                                               |                            |                          | 6           | 10           |
| 1. Письменная контрольная работа                                                | 5                          | 2                        | 6           | 10           |
| Поощрительные баллы                                                             |                            |                          |             |              |
| выполнение заданий повышенной сложности                                         |                            |                          |             | 10           |
| Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)                 |                            |                          |             |              |
| Посещение лекционных занятий                                                    |                            |                          | 0           | -6           |
| Посещение практических занятий                                                  |                            |                          | 0           | -10          |
| Итоговый контроль                                                               |                            |                          |             |              |
| экзамен                                                                         | 30                         |                          |             | 30           |
| ИТОГО                                                                           |                            |                          | 45          | 110          |

**Темы написания конспектов:**

1. Спортивное движение в РБ
2. Олимпийское движение в древности
3. Олимпийское движение в Республике Башкортостан
4. Роль Пьера де Кубертена в Олимпийском движении

**Вопросы для написания докладов:**

1. Спортсмены специализации, достигшие высоких результатов в спорте
2. Спортсмены вашего района
3. Олимпионики древней Греции
4. Деятельность П.Ф.Лесгафта
5. Роль Пьера де Кубертена в Олимпийском движении

**Темы коллоквиумов:**

1. Олимпийское движение в России
2. Олимпийское движение в Республике Башкортостан
3. Участие башкирских спортсменов в Олимпиадах

**Примерные вопросы**

для контроля освоенности общекультурной компетенции УК-7

1. Учение П.Ф.Лесгафта о физическом воспитании и его педагогическая деятельность,
2. Спортивно-массовая работа в первые годы Советской власти.
3. Военно-физическая подготовка населения страны в годы Великой Отечественной войны.
4. Спортсмены в боях за Родину на фронтах Великой отечественной войны.
5. Физкультурная работа в тылу страны в военные годы.
6. Физическое воспитание в учебных заведениях после окончания Великой отечественной войны.
7. Физкультурно-массовая и спортивная работа в послевоенные годы.
8. Развитие науки о физическом воспитании после Великой отечественной войны
9. Возникновение Олимпийских игр в древней Греции.
10. Эллинский период древних Олимпийских игр.
11. Римский период древних Олимпийских игр. Гибель Олимпии.
12. Возрождение Олимпийских игр.
13. Деятельность Пьера де Кубертена.

**Критерии оценки отчета практической работы для студентов очной формы обучения (в баллах):**

| Критерии оценивания отчета практической работы                                                                                                             | Количество баллов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| предоставил письменный отчет по практической работе и ответил на все вопросы преподавателя по теме                                                         | 3                 |
| Студент предоставил письменный отчет по практической работе и ответил на все вопросы преподавателя по теме, допуская при этом некоторые ошибки и недочеты  | 2                 |
| Студент предоставил письменный отчет по практической работе и ответил на все вопросы преподавателя по теме, допуская при этом 1-2 грубые ошибки и недочеты | 1                 |
| Студент не предоставил письменный отчет по практической работе и ответил на все вопросы преподавателя по теме                                              | 0                 |

## Раздел 1. Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в ИВС

### 1.1. Общие основы спортивной подготовки спортсменов

#### 1.2. Основные стороны спортивной подготовки

1.3 Совершенствование физической подготовки спортсменов Совершенствование технической подготовки спортсменов Совершенствование тактической подготовки спортсменов

Психологическая подготовка спортсменов.

### 1.7 Интегральная подготовка спортсменов

#### 1.8 Спортивная тренировка

Контрольная работа по 1 разделу

## Раздел 2. Построение и планирование различных структурных образований тренировочного процесса в ИВС

### 2.1 Микроструктура и мезоструктура процесса подготовки спортсменов

### 2.2 Макроструктура процесса подготовки спортсмена

### 2.3 Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

### 2.4 Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов

### 2.5 Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов

### 2.6 Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годичном цикле

### 2.7 Достигание и обеспечение оптимальных адаптационных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности Контрольная работа по 2 разделу

## Раздел 3. Проведение педагогического контроля и спортивного отбора в процессе многолетней подготовки в ИВС

### 3.1 Педагогический контроль в системе спортивной подготовки

Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС

### 3.3 Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

### 3.4 Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функций адаптивной подготовки

### 3.5 Развитие и обеспечение оптимальных физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сдвигающих факторов и при различных функциональных состояниях

### 3.6 Использование психологических средств в процессе обучения

### 3.7 Использование методов биологических исследований в процессе обучения

### 3.8 Выполнение контрольных показателей нормативов.

### 3.9 Дисциплина

Контрольная работа по 3 разделу 2 2

## Раздел 4. Построение системы соревнований и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС

### 4.1 Соревновательная деятельность в спорте

### 4.2 Руководство соревновательной деятельностью в ИВС

### 4.3 Внесение изменений в соревновательные факторы в систему подготовки и соревновательной деятельности спортсменов

### 4.4 Анализ документов, регламент и регулирующих соревновательную деятельность в избранном виде спорта

### 4.5 Анализ функций судей в обеспечении соревнований по избранному виду спорта

### 4.6 Заполнение документов, обеспечивающих проведение соревнований в избранном виде спорта

### 4.7 Анализ системы соревнований в избранном виде спорта

### 4.8 Анализ методических подходов к организации соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта

### 4.9 Определение роли и функций тренера в процессе руководства деятельностью спортсмена в соревнованиях (анализ соревновательных ситуаций).

## Тестовые задания

ОФЗ (основы физкультурных знаний)

### ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

#### 1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

#### 2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;

- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

**3. Действующий президент МОК:**

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Лорд Майкл Килланин.

**4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?**

- а. США;
- б. Китай;
- в. Великобритания;
- г. Россия.

**5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...**

- а. спортивной гимнастике;
- б. художественной гимнастике;
- в. синхронном плавании;
- г. лёгкой атлетике.

**6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?**

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

**7. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?**

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

**8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...**

- а. Токио;
- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

**9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».**

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**10. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

**11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- а. способствующие повышению скорости движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

- 12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**
- а. физической нагрузкой;
  - б. интенсивностью физической нагрузки;
  - в. моторной плотностью урока;
  - г. общей плотностью урока.
- 13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:**
- а. слабую, среднюю, сильную;
  - б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
  - в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
  - г. основную, подготовительную, специальную.
- 14. Назовите основные физические качества человека:**
- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
  - б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
  - в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
  - г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.
- 15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**
- а. гибкость;
  - б. ловкость;
  - в. быстрота;
  - г. реакция.
- 16. С помощью какого теста определяется ловкость?**
- а. 6-ти минутный бег;
  - б. подтягивание;
  - в. челночный бег;
  - г. бег 100 метров.
- 17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**
- а. скоростным индексом;
  - б. скоростной выносливостью;
  - в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
  - г. абсолютным запасом скорости.
- 18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...**
- а. специальной выносливости;
  - б. скоростной выносливости;
  - в. общей выносливости;
  - г. элементарных форм выносливости.
- 19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...**
- а. челночный бег;
  - б. подвижные игры;
  - в. прыжки через скакалку;
  - г. упражнения «на равновесие».
- 20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**
- а. координацию;
  - б. быстроту;
  - в. выносливость;
  - г. гибкость.
- 21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...**
- а. индивидуальный;
  - б. дозированный;
  - в. повторный;

г. рациональный.

**22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...**

- а. подводящими;
- б. корригирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

**23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**

- а. время выполнения двигательного действия;
- б. продолжительность сна;
- в. коэффициент выносливости;
- г. величина частоты сердечных сокращений.

**24. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**

- а. 120 ударов в минуту;
- б. 140 ударов в минуту;
- в. 160 ударов в минуту;
- г. 160 и выше ударов в минуту.

**25. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**26. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

**27. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

**28. Назовите размеры волейбольной площадки:**

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

**29. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

- 1. Функциональная подготовка организма;
- 2. Разучивание двигательных действий;
- 3. Коррекция осанки;
- 4. Воспитание физических качеств;
- 5. Восстановление работоспособности;
- 6. Активизация внимания.

- а. 1, 4.
- б. 2, 4.
- в. 2, 6.
- г. 3, 5.

**30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...**

- а. физиологической;
- б. по признаку спортивной специализации;
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г. биомеханической.

| №<br>п/п | Раздел<br>Дисциплины         | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды учебной работы, включая<br>самостоятельную работу студентов и<br>трудоемкость (в часах) |                           |     |     | Формы текущего<br>контроля успеваемости<br>(по неделям семестра)<br>Форма промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|----------|------------------------------|---------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №        | тема                         |         |                    | лекции                                                                                       | Семинары<br>/практические | КСР | СРС |                                                                                                                         |
| 1        | Теория и методика обучения   | 1-3     | 1-18<br>24-47      | 30                                                                                           | 60                        | 18  | 162 | 1-курсовая<br>3- курсовая<br>2- зачёт                                                                                   |
| 2        | Теория и методика тренировки | 4-7     | 1-18<br>24-47      | 50                                                                                           | 130                       | 36  | 162 | 5-курсовая<br>7- зачёт<br>6- экзамен                                                                                    |
| 3        | Итого:                       |         |                    | 80                                                                                           | 190                       | 54  | 324 |                                                                                                                         |
|          |                              |         |                    |                                                                                              |                           |     |     |                                                                                                                         |

## 5. Образовательные технологии

Деловые, ролевые игры, дискуссии (круглый стол), проблемное обучение, рефлексивный практикум, тематические задания для самостоятельного выполнения.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Совершенствование навыков выполнения специальных упражнений борца

Практические занятия

Специальные упражнения, гимнастические и акробатические упражнения по направлению, амплитуде и характеру, в целом соответствующие движениям атакующего и атакуемого борцов при проведении ими различных приемов техники: наклоном, прогибом, подворотом, скручиванием -перевороты через голову, через руки вперед и назад, сальто вперед и назад, перевороты и перекаты боком, кувырки; специальные парные упражнения, подводящие к основным действиям в борьбе на поясах; специальные упражнения борца: движения в упоре головой в ковер (вперед-назад, в стороны, круговые); движения на мосту (вперед-назад, с поворотом головы налево-направо); забегание ногами вокруг головы; перевороты с моста; вставание на мост из положения стоя со страховкой; вставание на мост из положения стоя без страховки.

Основы техники национальной борьбы «курэш». Изучение приемов, одинаково относящихся ко всем видам борьбы и характерных сложностью, последовательностью выполнения их частей, амплитудой и др., которые требуют специальной подготовленности и являются базой для большого количества вариантов приемов.

Броски:

- 1.Бросок подворотом (бедро).
- 2.Бросок наклоном.
- 3.Сваливание сбиванием.
- 4.Сваливание скручиванием
5. Бросок с зашагиванием

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

1. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа выполнения техники национальной борьбы «курэш» по группам классификации

Методические занятия Анализ техники национальной борьбы «курэш» осуществляется по мере освоения материала практических занятий, предусматривающих изучение основ техники национальной борьбы «курэш».

Приемы, защиты и контрприемы. Все броски выполняются после подъема т.е. отрыва от ковра.

Бросок подворотом (бедро) Защиты: бросок прогибом.

Бросок подворотом (бедро). Защиты: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием; б) бросок прогибом с подсадом, в) бросок прогибом с зашагиванием, г) бросок наклоном с прогибом.

Бросок прогибом. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием; б) бросок прогибом.

2. Изучение и совершенствование навыков организации занятий по национальной борьбе «курэш» и навыков проведения отдельных частей урока

Учебная практика

Выполнение обязанностей дежурного (построение учебной группы, организация внимания, подача строевых команд, рапорт).

Подача команд в ходе подготовительной части урока (упражнения гимнастики, акробатики, легкой атлетики, тяжелой атлетики, упражнения с сопротивлением).

Проведение строевых упражнений: построение в шеренгу, колонну, расчет по порядку на 1 - 2-й; рапорт. Повороты на месте, в движении. Движения шагом и бегом (начало движения, остановка, ускорение, замедление), размыкание и смыкание, перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, по кругу, по расчету,

Проведение обще-развивающих упражнений.

Гимнастика. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, палки, скакалки и др.); упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, канат, шест, наклонная лестница, бревно, перекладина); прыжки простые и опорные.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул и др.); кувырок одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; переворот боком, переворот вперед; парные кувырки вперед и назад; парный переворот назад и др.

Легкая атлетика. Бег и эстафеты на короткие дистанции из различных стартовых положений, бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий: прыжки в длину и высоту с места и разбега; тройной прыжок; метания; толкание и бросание различных снарядов разного веса.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, регби, ручной мяч и др.).

Тяжелая атлетика. Упражнения с гирями, гантелями и штангой (жим, рывок, толчок) различного веса, работа с партнерами, количества подходов и пр.

3. Изучение страховки и само страховки выполнения техники по группам приемов.

Методические занятия

Биомеханический анализ техники с позиций предупреждения травматизма. Специальные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата борца.

Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи (индивидуальные и парные), движения в положении стоя на мосту с поворотом и без поворота головы, упражнения в положении моста с отягощениями (мешок, чучело, партнер, штанга, гири), вставание на мост из положения стойки с опорой на партнера, стоящего в партере, то же с последующим переворотом через голову, то же с отягощением (мешок, чучело, партнер), вставание с моста в стойку, забегание из положения стоя на мосту без партнера и с партнером, удерживающим различными захватами сбоку-спереди.

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание палки в положении сидя, стоя: перетягивание каната, перетягивание партнера.

Упражнения в падениях. Падение вперед из положения стоя на коленях (на руки, без упоры руками, прогнувшись), падения вперед на руки из положения стоя, падения назад с поворотом грудью к ковру, падения на спину - само страховка.

Подготовительные упражнения к выполнению основных движений атакующего, при выполнении приемов (прогибом, наклоном, поворотом, подворотом, вращением, скручиванием), на месте и в движении.

Упражнения с чучелом: захваты, удержание захватов, отрывы от ковра; основные броски: наклоном, прогибом, подворотом (бедро).

Изучение приемов страховки и само страховки. Учебная практика

Объяснение и показ специальных упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата.

Упражнения в страховке и само страховке.

4. Характеристика спортивной подготовленности борцов

Методические занятия

Методы определения технической и тактической подготовленности борцов.

Изучение и овладение навыками регистрации, классифицирования и систематизирования данных педагогических наблюдений за выполнением приемов техники и тактики в тренировочных и соревновательных схватках: количество применяемых приемов, качественная оценка применения приемов техники и тактики.

5. Составление индивидуального плана тренировки и анализ его выполнения

Методические занятия

Определение понятий "подготовка" и "подготовленность" в борьбе «курэш». Стороны подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.

Методика приема нормативных требований по различным сторонам подготовки спортсменов.

Составление индивидуального плана тренировки в зависимости от уровня подготовленности борца с учетом особенностей календаря соревнований.

6. Основы судейства соревнований

Методические занятия Анализ основных разделов правил соревнований по национальной борьбе «курэш».

Овладение навыками оценки приемов. Определение пассивности и активности борцов, определение победителя. Судейская жестикуляция.

Учебная практика Судейство учебных схваток. Выполнение обязанностей арбитра и бокового судьи.

Зачетные требования

Сдать зачеты за семестры, включающие в себя: выполнение требования учебной программы; представление и защиту реферата по заданной преподавателем теме в соответствии с нижеприведенным примерным перечнем вопросов для I курса; выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке в соответствии с требованиями программы курса; представление и защиту индивидуального плана тренировки на следующий год; участие в судействе 2 - 3-х соревнований; выбор темы курсовой работы в соответствии с нижеприведенным примерным перечнем вопросов курса.

Сдать экзамен по теоретическому разделу программы курса в соответствии со следующим перечнем вопросов:

Примерный перечень вопросов к экзаменам и для самостоятельной подготовки студентов

I. Борьба «курэш» в системе физического воспитания страны. Особенности и педагогическое значение.

2. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).

3. История спортивной борьбы (Древняя Греция),

4. Форма одежды, оборудование и инвентарь зала спортивной борьбы.

5. Упорядочение множества действий, встречающихся в деятельности тренера по национальной борьбе «курэш».

6. Многоуровневая классификационная схема техники национальной борьбы «курэш».

7. Терминология техники национальной борьбы «курэш» и ее разновидности.

8. Порядок образования полных названий приемов техники национальной борьбы «курэш».

9. Правила соревнований как фактор всей работы по национальной борьбе «курэш»: учебный, тренировочный и воспитательный.

10. Эволюция правил соревнований по национальной борьбе «курэш».

II. Объективность выявления победителя - основное назначение правил соревнований по национальной борьбе «курэш».

12. Механизм эффективности приемов техники в борьбе «курэш».

13. Биомеханические особенности техники национальной борьбы «курэш» (на примере бросков прогибом и с зашагиванием).

14. Фазовая структура техники бросков в борьбе «курэш».

15. Критерии оценки качества выполнения техники национальной борьбы «курэш».

16. Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.

17. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний.

18. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.

19. Физическая сила борца как базовое физическое качество для развития других его физических качеств.

20. Основные методы силовой подготовки борца (непредельные, предельные отягощения, упражнения в статических режимах).

21. Определение понятий: "площадь опоры"; "общий центр тяжести тела" и его проекция на площадь опоры.

22. Содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой национальной борьбы «курэш».

23. Раздельный и целостный метод обучения технике национальной борьбы «курэш» юношей.

24. Укажите подклассы приемов техники, относящихся ко всем видам спортивной борьбы.

25. Особенности методики изучения техники национальной борьбы «курэш» в условиях учебной группы и индивидуально.

26. Задачи и содержание подготовительной части урока по национальной борьбе «курэш».

27. Задачи и содержание основной части урока по национальной борьбе «курэш».

28. Содержание и значение методических указаний в ходе проведения подготовительной части урока национальной борьбы «курэш».

29. Методика и значение коррекции выполнения техники национальной борьбы «курэш» в условиях учебно-тренировочных занятий

30. Методика расширения разнообразия изучаемой техники национальной борьбы «курэш» в процессе ее повторения.

31. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники национальной борьбы «курэш» на примере бросков прогибом.

32. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники национальной борьбы «курэш» на примере бросков прогибом или с зашагиванием.
33. Требования к физической подготовленности, необходимой для изучения сложной техники национальной борьбы «курэш».
34. Приемы техники национальной борьбы «курэш», которые, по Вашему мнению, не следует изучать в первые годы занятий и почему?
35. Иерархическое построение классификации техники национальной борьбы «курэш» и ее методическое значение.
36. Субординация как свойство классификационной схемы техники национальной борьбы «курэш».
37. Соподчинение объектов классифицирования техники и способ решения спорных случаев в практике национальной борьбы «курэш».
38. Классификационная схема техники национальной борьбы «курэш».
39. Краткие названия приемов техники национальной борьбы «курэш» и их значение в общении специалистов.
40. Определение понятий "плечо силы", "рычаг", "пара сил" и их значение в построении техники национальной борьбы «курэш».
41. Определение понятий "плечо силы тяжести", "угол устойчивости" и их значение в построении техники национальной борьбы «курэш».
42. Роль и значение захватов пояса в технике национальной борьбы «курэш».
43. Основное действие атакующего борца в приеме техники национальной борьбы «курэш» и его место в классификационной схеме.
44. Гигиенические требования к месту занятий борьбой курэш и их воспитательное значение.
45. Гигиенические требования к занимающимся борьбой курэш.
46. Эволюция правил соревнований. Изменения весовых категорий борцов. Причины. Значение изменений.
47. Эволюция правил соревнований. Изменения времени схватки. Причины. Значение изменений.
48. Эволюция правил соревнований. Изменение формы и площади борцовского ковра. Причины. Значение изменений.
49. Приемы техники национальной борьбы «курэш», запрещенные современными правилами соревнований. Анализ причин запрещения.
50. Деятельность тренера по национальной борьбе «курэш» по предупреждению травматизма борцов при обучении.
51. Состав судейской коллегии в борьбе «курэш» и процесс определения победителя.
52. Права и обязанности бокового судьи. Практическая значимость мнения бокового судьи.
53. Права и обязанности судьи на ковре. Практическая значимость его мнения в определении победителя.
54. Заместитель главного судьи. Его функции, права и обязанности.
55. Главный судья соревнований. Его функции организатора и руководителя, анализы спортивных случаев, принятие решений.
56. Анализ спортивных случаев в определении победителя и порядок принятия решения.
57. Ошибки судей. Их разновидность и возможность влияния на определение победителя.
58. Условия соревнований, необходимые для четкого и объективного судейства.

### Примерные темы рефератов

1. Возникновение и развитие физической культуры (ФК) в первобытном обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Физическая культура в средние века.
4. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (*Фельтре, Рабле, Мор, Кампанелла, Меркуриалис, Каменский*).
5. Становление и развитие педагогических основ буржуазной системы физвоспитания (*Локк, Руссо, Песталоцци, школы нового типа*).
6. Немецкая система гимнастики.
7. Шведская система гимнастики.
8. Французская система гимнастики.
9. Сокольская система гимнастики.
10. Возникновение и развитие рабочего спортивно-гимнастического движения в период новой истории.
11. Развитие буржуазного спортивно-гимнастического движения в период новой истории. Скаутские отряды.
12. Развитие рабочего спортивно-гимнастического движения в XX веке в зарубежных странах.
13. Буржуазное спортивно-гимнастическое движение перед второй мировой войной.
14. Развитие физкультурного движения в странах социалистического содружества (бывшего),
15. ФК и С в развивающихся странах в XX веке.

16. Физическая культура и спорт в развитых странах в XX веке.
17. Физические упражнения (ФУ) и игры в народном быту в древние времена у народов России.
18. Военно-физическое воспитание господствующих классов России в древние времена.
19. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе России в эпоху феодализма (*Авиценна, Славинецкий*).
20. Физическое воспитание в учебных заведениях России в XVIII веке и первой половине XIX века.
21. Военно-физическая подготовка в русской армии в XVIII веке и первой половине XIX века.
22. Физическое воспитание и спорт в народном быту россиян в XVIII веке и первой половине XIX века.
23. Спорт и игры в быту дворянства в России в XVIII веке и первой половине XIX века.
24. Развитие педагогической и естественно-научной мысли в области физического воспитания в России в XVIII веке и первой половине XIX века (*Ломоносов, Радищев, Новиков, Белинский, Герцен*).
25. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания во второй половине XIX века (*Чернышевский, Добролюбов, Сеченов, Павлов*).
26. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании и его педагогическая деятельность.
27. Физическое воспитание в учебных заведениях во второй половине XIX века в России.
28. Физическое воспитание в русской армии во второй половине XIX века.
29. Развитие российского спорта и участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
30. Коренные преобразования в области физического воспитания в школах послеоктябрьской революции и первые успехи физкультурного движения.
31. Новые формы и методы организации и руководства физкультурным движением после Октябрьской революции.

#### **Критерии выставления баллов за реферат для студентов очной формы обучения:**

**10 баллов** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

**8 баллов** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

**6 баллов** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата;

**0 баллов** выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная литература:

1. В. Столбов. История физической культуры. - М.: Просвещение, 1989.
2. Л.Кун. Всеобщая история физической культуры и спорта / Под общ. ред. В.Столбова (перевод с венгерского). - М.: Радуга, 1982.
3. Р.А. Аюпов. Спорт и туризм в Башкортостане за семь лет государственного суверенитета 1990-1997 гг.: Документы, события, факты. - Уфа, 1997.
4. Р.А. Аюпов. Физическая культура и спорт в Башкортостане в годы Великой Отечественной Войны. - Уфа, 1995.
5. Р.А. Аюпов. Первая спартакиада // Советская Башкирия. -1994, №11-12.-С9.
7. Р.А. Аюпов. Олимпийское движение в Башкортостане. - Уфа, 1994.
8. Ю.М. Чернецкий. История Олимпийского движения: Учебное пособие. - Челябинск, 1991.
9. Башкирская национальная спортивная борьба "куреш": Правила соревнований. -Уфа, 1991.
10. Материалы Межрегиональной научно-практической конференции 7 октября 1998 г. - Уфа, 1998.

#### Дополнительная литература:

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программ многообеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. [http://www.plam.ru/ekolog/obshaja\\_yekologija](http://www.plam.ru/ekolog/obshaja_yekologija)
2. <http://www.dmb.biophys.msu.ru/registry?article=9824>
3. [http://www.nature.air.ru/biodiversity/book2\\_3.html](http://www.nature.air.ru/biodiversity/book2_3.html)
4. <http://www.pandia.ru/text/77/470/926.php>

## 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий                          | Наименование оборудования, программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                 | 2                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Аудитория № 465<br>Спортивный зал                                 | Практические занятия                 | Спортивный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь,                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Аудитория № 313                                                   | Помещения для самостоятельной работы | Демонстрационная доска, проектор – 1 Учебная и специализированная мебель, трибуна, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры (7 шт.) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Сибайского института (филиала) УУНиТ, сеть Wi-Fi, мультимедиа проектор, экран. |
| Аудитория № 325                                                   | Помещения для самостоятельной работы | Учебная и специализированная мебель, технические средства обучения, учебное оборудование, в том числе: трибуна, компьютеры (12 шт.) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Сибайского института (филиала) УУНиТ, мультимедиа проектор, экран.                                 |

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
 СИБАЙСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
 ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины **Приемы самообороны**  
 на 4- семестр  
 (наименование дисциплины)

**ЗАОЧНАЯ**  
 форма обучения

| <b>Вид работы</b>                                                                                                                             | <b>Объем дисциплины</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)                                                                                                   | 108                     |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:                                                                                          | 12,2                    |
| лекций                                                                                                                                        | 4                       |
| практических/ семинарских                                                                                                                     | 8                       |
| лабораторных                                                                                                                                  | 0                       |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2                     |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта                                                                       | 0                       |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)                                                                                      | 91,8                    |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта                                                                       | 0                       |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)                                                           | 4                       |

Форма(ы) контроля:  
 зачет - 4 семестр

