

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.09.2025 16:28:39
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffda443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Специальная профессиональная подготовка: основы самообороны</i>
Специальность	<i>38.05.01 «Экономическая безопасность»</i>
Специализация	<i>Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности</i>
Форма обучения	<i>заочная</i>
Разработчик	<i>Котова Татьяна Германовна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися не предусмотрены

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение* (ак.ч.)
1.	Теоретические основы самообороны. Техника безопасности на практических занятиях	Изучение темы.	Собеседование по теме Тестирование	0-2	33
2.	Общефизическая подготовка для самообороны	Изучения темы Подготовка к практическим занятиям Подготовка к зачетному тестированию по общефизической подготовке	Тестирование Учебная карточка	0-2	33
3.	Специальная физическая подготовка для самообороны	Изучения темы Подготовка к практическим занятиям Подготовка к зачетному тестированию по специально физической подготовке.	Тестирование Учебная карточка	0-2	33
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка для самообороны	Изучения темы Подготовка к практическим занятиям Подготовка к зачетному тестированию по технико-тактической подготовке.	Тестирование Учебная карточка	0-4	33
	Итого			0-10	132

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Вид самостоятельной работы: **Изучение лекционного материала темы**

Форма отчетности: Собеседование по теме

Собеседование проводится по вопросам темы дисциплины. Позволяет оценить полученные знания по теме, самостоятельную работу студента, готовность к решению задач.

Рекомендации по выполнению:

Вдумчивое чтение рекомендуемой литературы, конспекта или презентации лекции.

Критерии оценивания:

- выступление, содержащее полный правильный ответ, оценивается максимальным количеством баллов;
- выступление, содержащее неполный или неправильный ответ, оценивается в процентах от максимального количества баллов.

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к практическим занятиям**

Форма отчетности: Тестирование

Тестирование направлено на проверку результата теоретического изучения дисциплины. Тестовые задания (закрытого типа с несколькими вариантами ответов). Тест содержит до 13 тестовых заданий.

Рекомендации по выполнению:

Вдумчивое чтение рекомендуемой литературы, конспекта или презентации лекции.

Критерии оценивания:

- решение, содержащее правильные ответы на все тестовые задания, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее неправильные ответы, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к зачетному тестированию**

Форма отчетности: Учебная карточка

Разработка учебной карточки (комплекс физических упражнений) направлена на проверку готовности студента к выполнению контрольных тестов по общей, специальной физической подготовке, технической и технико-тактической подготовки. Позволяет оценить самостоятельную работу студента, понимание темы, понимание как выполнять физические упражнения, технические и технико-тактические двигательные действия.

Рекомендации по выполнению:

Для подготовки к тестовым заданиям необходимо чтение рекомендуемой литературы, понимать, как дозировать физическую нагрузку, выполнять контрольные упражнения, просмотр видеоматериала по выполнению техники, технико-тактических двигательных действий, физических упражнений.

Критерии оценивания:

- учебная карточка выполнена включает в себя грамотное распределение физической нагрузки, подбор физических упражнений соответствующий развитию общих и специальных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость) оценивается максимальным количеством баллов;
- учебная карточка выполнена с ошибками, оценивается в процентах от максимального количества баллов.
- выполнение упражнения на высоком уровне оценивается максимальным количеством баллов;

- выполнение упражнения с ошибками, оценивается в процентах от максимального количества баллов.

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Бег на 30 м (с)	М	5,2	5,0	4,8	4,6	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,7	5,1
2	Бег на 3000 м (мин, с) (М)	М	15.40	15.10	14.30	13.40	12.00
	Бег на 2000 м (мин, с) (Ж)	Ж	14.30	13.50	13.10	12.30	10.50
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	190	200	210	225	240
		Ж	150	160	170	180	195
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (М),	М	5	7	10	12	15
	Поднимание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, (количество раз) (Ж)	Ж	6	8	10	12	18
5	Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	М	+2	+4	+6	+8	+13
		Ж	+3	+5	+8	+11	+16

Специальная физическая подготовка для самообороны

Контрольные тесты для оценки специальной физической подготовленности

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	10 кувырков вперед (с)	М	17.8	17.6	17.4	17.2	16.9
		Ж	18.3	18.0	17.7	17.4	17.1
2	Челночный бег 3x10м (с)	М	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
		Ж	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
3	Сгибание и разгибание рук в	М	12	14	16	18	20

	упоре лежа на полу (количество раз за 20 с) (М). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 20 с) (Ж)	Ж	8	10	12	14	16
4	Поднимание туловища, из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	М	10	12	14	16	18
		Ж	8	10	12	14	16
5	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	М	22	20	19	17	15
		Ж	24	23	21	19	17

Контрольные тесты для оценки технико-тактической подготовленности студентов

1. Защита от захватов, удержаний, удушающих приемов.
2. Удары руками: прямой, нижний и боковой удар кулаком, удары локтями.
3. Удары ногами: коленями, стопой, голенью.
4. Техника и тактика выполнения приемов, защит в партере, лежа, в стойке.
5. Защита от оружия. Использование подручных средств.

Критерии оценки технико-тактической подготовки

Выполнение технического действия	уровень
выполнение упражнения без ошибок	отлично
упражнение выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема	хорошо
упражнение выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники	удовл.
упражнение выполнено с существенными нарушениями техники	неудовл.
упражнение не выполнено	

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к зачету**

Форма отчетности: Тестирование

Задание для зачета направлено на проверку сформированности компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины. Задание для зачета обучающихся очной формы – выполнить контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке, технике двигательных действий. Разработать учебные карточки, направленные на развитие общих, специальных физических качеств, обучение технике двигательных действий.

Рекомендации по выполнению:

Изучение лекционного материала по теме. Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение техники выполнения приемов.

Разбор техники, технико-тактических двигательных действий, физических упражнений, продемонстрированных на практических занятиях.

Критерии оценивания:

Для получения зачета студенты должны набрать не менее 61 балла по специальной рейтинговой оценочной шкале. Для этого необходимо:

- успешно сдать контрольные нормативы (тесты) по общей, специальной физической, технической и тактической подготовке
- выполнить контрольную работу, контрольное задание, составить учебную карточку, направленную на разработку комплекса упражнений для развития общих и специальных физических качеств;
- владеть основными терминами и понятиями единоборств; показать умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

Вопросы для самоконтроля и самоподготовки:

1. Правила самообороны. Правовые аспекты самообороны.
2. Правовые основы самообороны в России и других странах.
3. Важность физической подготовки для самозащиты.
4. Самооборона и её пределы для гражданина в экстремальных ситуациях.
5. Отличие необходимой обороны от крайней необходимости.
6. Жизненноважные точки на теле человека. Как использовать эти знания в самообороне.
7. Психология самообороны. Виктимное поведение.
8. Психологическая подготовка обороняющегося. Психологические процессы и необходимость их развития.
9. Психологическая подготовка обороняющегося. Психологические черты и их зависимость от психологических процессов.
10. Средства самообороны. Виды и законность использования.
11. Выбор средств самообороны, их эффективность и польза в самозащите.
12. Законы об оружии в России. Приобретение, использование, хранение.
13. Особенности самообороны в замкнутом пространстве и на улице. Эффективные приемы самообороны.
14. История развития единоборств в России, их различия.
15. Виды единоборств, разработанные для самозащиты.
16. Медицинские показания и противопоказания к занятиям по самообороне.
17. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях самообороной.
18. Основы развития общей и специальной подготовки студентов, занимающихся самообороной.
19. Техничко-тактическая и психологическая подготовка студентов, занимающихся самообороной.
20. Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки.