МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ЗабГУ»

Факультет \_\_*естественных наук, математики и технологий* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_*географии, безопасности жизнедеятельности и технологии*\_\_

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по **Способы самообороны и самозащиты**

наименование дисциплины (модуля)

для направлений подготовки:

\_\_*44.03.01 Педагогическое образование Профиль Образование в области безопасности жизнедеятельности*

код и наименование направления подготовки (специальности)

**Краткое содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Модуль* | *Наименование раздела* | *Содержание раздела* |
| 1 | Биологические основы двигательной активности  | Анатомо-физиологические основы двигательной активностиАнатомия и физиология опорно-двигательного аппарата (скелет, мышцы). Физическое развитие и методы оценкиКарди - респираторная система (сердечно-сосудистая и дыхательная). Методы контроля и диагностики |
| 2 | Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств. Восстановление организма после напряженных физических нагрузок .Основные методики развития физических качеств. | 1. Применение методов физического воспитания на занятиях
2. Индивидуализация подготовки
3. Фронтальный и групповой метод (на примере вида спорта).
4. Упражнения для развития силы. Силовые упражнения с собственным весом тела. Силовые упражнения в парах
5. Проверка и оценка силовой подготовленности
6. Методика развития быстроты реакций и скорости движений
7. Упражнения для развития быстроты
8. Проверка и оценка уровня физической подготовленности
9. Основные методики развития физических качеств.
 |
| 3 | Структура физкультурного занятия Основы построения процесса физической подготовки по основам самообороны и самозащиты. | 1.Вводная часть занятия (вариативность проведения)2.Основная часть занятия (выполнение поставленных задач)3.Заключительная часть занятия (использование разных средств восстановления 4.Учет тренировочных нагрузок.5. Самоконтроль в процессе тренировки 6.Объективные и субъективные методы самоконтроля.7. Восстановление организма после напряженных физических нагрузок8. Единоборства современности.9. Тренировочное занятие. |

**Форма текущего контроля**

**3 семестр зачет, 4 семестр экзамен**

**Реферат**

Тема реферата определяется самостоятельно. Реферат выполняется в печатном виде на бумаге формата А4. Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм. Интервал ,5, шрифт - TimesNewRoman, кегль 14. Структура реферата:

 - титульный лист;

- содержание;

- введение (актуальность, цель и задачи);

- основной текст выбранной темы;

- заключение;

- список литературы.

Оформляется в папку-скоросшиватель (файловую папку). В электронном варианте сдается по требованию преподавателя.

 **Оформление письменной работы согласно МИ 01-02-18 (на сайте ЗабГУ)**

**К экзамену следует выполнить учебный реферат по актуальной проблеме обеспечения самообороны и самозащиты (по выбору). Повторение тем не допускается.**

**Примерный перечень тем рефератов:**

**Темы Рефератов, докладов, сообщений**

1. Спорт и политика: социологический анализ взаимодействия в странах СНГ

2. Возникновение и развитие единоборств в России и странах Ближнего Зарубежья.

3. Роль боевых единоборств в политике и экономике

 4. Исторические аспекты развития рукопашного боя в России

5. Школа боевого искусства

6. «Астральные» боевые искусства

7. Женщины в единоборствах

8. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления

 9. Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут

10. Специальные дыхательные физические упражнения на рабочих местах

11. Аутогенная тренировка. Практические рекомендации по аутотренингу

12. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального образования

13.Физкультурно-оздоровительная работа с населением ЛФК

 14. Формирование культуры здоровья и культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения

15. Понятия «культура здоровья», «культура здорового образа жизни»

16. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на уровень здоровья детей, подростков, юношей и девушек в современном обществе

17. Специфика формирования представления о здоровом образе жизни

18. Основные принципы здорового образа жизни современного человека

19. Проблемы питания и здоровья.

20. Здоровье – основной фактор жизнедеятельности человека.

21.Физическая культура и здоровый образ жизни.

 22. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

23. Основы здорового образа жизни студента.

 24. Средства и методы физического воспитания. 8. Воспитание физических качеств человека.

25. Основные средства оздоровительной физической культуры.

26. Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

 27. Формы и содержания самостоятельных занятий физических упражнений.

 28. Биологические ритмы в режиме труда и отдыха. 14. Основные методы и средства закаливания.

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

 30. Индивидуальный выбор вида спорта и его связь с будущей профессией

31. Основные методы и средства закаливания.

32. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

33. Правовые основы самозащиты и необходимой обороны в криминогенных ситуациях (правовые основы применения оружия, приемов различных единоборств, подручных средств самозащиты).

34. Роль образовательных учреждений и педагогов в системе обеспечения безопасности молодежи в микрорайоне.

35. Роль гражданского общества в создании и осуществлении программ борьбы с преступностью.

36. Криминологическая характеристика лиц, совершающих убийства, причинение вреда здоровью, хулиганство. Мотивация насильственной преступности. Агрессия и ее роль в механизме преступного поведения.

37. Истоки преступного поведения: биологические факторы. Психопатия: биологические и психологические факторы.

38. Определение преступного поведения. Уголовные элементы, их психология и субкультура.

39. Психические заболевания и преступление.

40. Обеспечение принципа неотвратимости наказания или иной ответственности за правонарушения

**Темы дискуссий, круглого стола:**

 1. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте.

2. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок

. 3. Факторы, влияющие на уровень здоровья детей, подростков, юношей и девушек в современном обществе

4. Спорт и политика: анализ и перспективы.

5. Профессиональная прикладная физическая подготовка: инженеров, спасателей, врачей, ветеринаров, педагогов и других специальностей

6. Самооборона и ее пределы. Уголовная ответственность за превышение пределов необходимой обороны.

  **Оценочные средства промежуточной аттестации**

П**еречень теоретических вопросов:** 1. История возникновения боевых единоборств.

 2. Гибкость как физическое качество. Методика развития гибкости. Методы развития гибкости. Оценка уровня развития гибкости.

 3.Составить опорный конспект показательного занятия по рукопашному бою для старшеклассников.

4.Культура Айкидо, как боевого искусства.

5. Основы построения процесса физической подготовки. Принципы физического воспитания и тренировки.

6.Составить опорный конспект по разучиванию техники ударов руками. Основные задачи: 1) разучивание техники бокового удара; 2) совершенствование стоек и прямого удара; 3) развитие физического качества – быстрота.

7.Восточное единоборство – ушу.

8. Методы физического воспитания.

9.Составить опорный конспект для ДЮСШ по боксу – 1 год обучения. Задачи: 1) обучение технике нанесения прямого удара правой в голову, защите от него и контрударов; 2) совершенствование «боя с тенью»; 3) развитие физического качества – гибкость. 10. Боевые искусства на современном этапе.

11. Профессионально-прикладная подготовка студентов.

 12. Оказание первой медицинской помощи при растяжении связок и ушибах, переломах, кровотечениях.

13. Боевой искусство Муай Тай (Тайский бокс).

14. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия.

15. Основы обучения движениям. Двигательные умения и навыки.

15. Русский рукопашный бой. Стиль В. Спиридонова, А. Кадочникова.

16. Техника безопасности на тренировке по прикладной физической подготовке и самостоятельных занятиях.

17. Составить опорный конспект по разучиванию техники ударов ногами. Основные задачи: 1) разучивание техники бокового удара; 2) совершенствование техники прямого удара на разные уровни; 3) развитие физического качества – выносливость.

 18. История возникновения бокса. Физическая и психологическая подготовка боксеров.

19. Особенности проведения занятий по прикладной физической подготовке с девушками и женщинами.

20. Предпринимательство как средство материального обеспечения физической подготовки и спорта.

21. Корейские виды боевых единоборств (туконмусуль, хайдонггумдо, ханкидо и др.).

 22. Травматизм в спорте.

23. Разработать комплекс динамических активных упражнений на гибкость и для проведения разминки в занятиях по рукопашному бою.

24. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.

 25. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (метод круговой тренировки)

. 27. История развития борьбы самбо. Философия самбо. Правила самбо. Форма одежды.

28. Восстановление организма после напряженных физических нагрузок.

29. Составить опорный конспект по разучиванию техники защиты от ударов ногами. Основные задачи: 1) разучивание техники защиты от ударов ногами; 2) совершенствование техники ударов ногами; 3) развитие физического качества – ловкость.

30. Экстремальный туризм и его влияние на организм.

31. Выносливость, как физическое качество. Выносливость и возраст. Методы развития выносливости. Методика развития выносливости.

32. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Аутогенная тренировка. Практические рекомендации по аутотренингу.

33. История дзю-до. Техника и принципы дзю-до.

 34. Фронтальный, групповой и индивидуальный подходы в подготовке спортсмена по боевым единоборствам.

 35. Комбинационные формы боя. Виды захватов. Принципы и методыатаки. Отбирание ножа. Защита от угрозы ножом. Защита от ударов палкой.

36. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.

37. Ловкость как физическое качество. Методы и средства совершенствования ловкости.

38. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе. 3

9. Биологические основы двигательной активности. Факторы физической работоспособности. Виды мышц. Строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц.

40. Построение тренировочного занятия.

41. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий физической культурой.

42. Дать определение: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, прикладная физическая подготовка.

43. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Основы рационального питания при развитии физических качеств.

 44. Составить опорный конспект по разучиванию техники болевых приемов. Основные задачи: 1) разучивание техники болевых приемов; 2) совершенствование техники бросков; 3) развитие физического качества – сила.

 45. Основные позиции этикета в боевых единоборствах. Роль этикета и правил поведения в формировании позитивного отношения к процессу обучения.

46. Сила как физическое качество человека. Средства развития силы. Методика развития силы

. 47. Компьютеризация в физической подготовке и спорте. Значение информатизации для физической подготовки и спорта.

48. Женская борьба: история, тенденции развития, перспективы.

 49. Формирование культуры здоровья и культуры безопасности подрастающего поколения. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на уровень здоровья детей, подростков, юношей и девушек в современном обществе.

 50. Варианты суперсерий и комбинаций упражнений для развития мышц брюшного пресса

.51. Спорт и политика, профессионализм и любительство в единоборствах.

52. Силовая подготовка к военно-профессиональной деятельности. Тренировка в подтягивании на перекладине. Тренировка в подъеме переворотом. Тренировка в комплексных силовых упражнениях.

 54. Олимпийские виды борьбы.

55. Характеристика быстроты и форм ее проявления. Основы развития скоростных способностей. Методика развития быстроты.

56. Разработать комплекс пассивных статических упражнений на гибкость с партнером.

 57. Спорт – как основа современной корпоративной культуры.

 58. Каратэ – как древнейшее военное искусство Востока.

 59. Составить опорный конспект по разучиванию техники защиты от ударов руками. Основные задачи: 1) разучивание техники защиты от ударов руками; 2) совершенствование техники ударов руками; 3) развитие физического качества – ловкость. 60. Сумо – японский национальный вид единоборства.

61. Основные формы и организация самостоятельных занятий.

 62. Составить опорный конспект по разучиванию техники основных стоек. Основные задачи: 1) разучивание техники стоек – фронтальная, боевые стойки; 2) определение физических возможностей организма с помощью тестов; 3) развитие физического качества – гибкость

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

1. Шенделева С.В. Прикладная физическая подготовка: учеб.-метод. пособие / Шенделева С.В., Фараджева Н.А., Высоцкая Т.А., Шенделев Д.Е. / - Чита: Изд-во ЗабГУ, 2014.-
2. Завьялова Т.А. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 247. Ссылка на ресурс: http://www.biblio- online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68
3. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие / Стриханов Михаил Николаевич; Стриханов М.Н., Савинков В.И. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 153. Ссылка на ресурс: <http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-> 44FA-8116-798C79A9C5BA

Дополнительная литература

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняка. - 2-е изд., испр. - Москва: Академия, 2005. - 384 с. ISBN 5- 7695-2160-0 : 119-79

2. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие / Ширяев Анатолий Григорьевич, Филимонов Василий Иванович. - Москва: Академия, 2007. - 240 с. ISBN 978-5-7695- 2650-3 : 291-80

3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие / Капилевич Леонид Владимирович; Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D>