

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 01.07.2025 09:40:13  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

## Самооборона

### рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Программу составил(и):

*преподаватель Кузнецов Алексей Сергеевич*

Рабочая программа дисциплины

**Самооборона**

разработана в соответствии с ФГОС:

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

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

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

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

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

| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-2.2: Организует и проводит массовые досуговые мероприятия</b>                       |

|                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-1.2: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                     |
| 3.1.1      | - процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;                   |
| 3.1.2      | - навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;                                  |
| 3.1.3      | - массовые досуговые мероприятия;                                                                                                                 |
| 3.1.4      | - деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;              |
| 3.1.5      | - программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.                                                |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                     |
| 3.2.1      | - осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;      |
| 3.2.2      | - формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;                      |
| 3.2.3      | - организовать и проводить массовые досуговые мероприятия;                                                                                        |
| 3.2.4      | - осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма; |
| 3.2.5      | - разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.                                  |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                   |

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

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

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции                        | Литература                 | Примечание |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------------------------------|----------------------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Раздел 1.</b>                                                                                                  |                |       |                                    |                            |            |
| 1.1         | Характеристика и содержание дисциплины «Самооборона». /Лаб/                                                                 | 7              | 2     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Э1 |            |
| 1.2         | Характеристика и содержание дисциплины «Самооборона». /Ср/                                                                  | 7              | 8     | ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2<br>ПК-2.2     | Л1.4Л3.1<br>Э1             |            |
| 1.3         | Методика специальной технической и тактической подготовки. /Лаб/                                                            | 7              | 2     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.4Л2.1Л3.1<br>Э2         |            |
| 1.4         | Методика специальной технической и тактической подготовки. /Ср/                                                             | 7              | 6     | ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2<br>ПК-2.2     | Л1.1Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Э2 |            |
| 1.5         | Обучение технике выполнения базовых упражнений по самообороне. /Лаб/                                                        | 7              | 4     | ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2<br>ПК-2.2     | Л1.2Л2.2Л3.1<br>Э3         |            |
| 1.6         | Обучение технике выполнения базовых упражнений по самообороне. /Ср/                                                         | 7              | 6     | ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1<br>ПК-3.2 ПК- | Л1.2Л2.2Л3.1<br>Э1 Э2 Э3   |            |
| 1.7         | Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера по самообороне. /Лаб/                                         | 7              | 2     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.4Л2.2Л3.1<br>Э1         |            |
| 1.8         | Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера по самообороне. /Ср/                                          | 7              | 4     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.2Л2.2Л3.1<br>Э3         |            |
| 1.9         | Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. /Лаб/                                            | 7              | 2     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.4Л2.1Л3.1<br>Э2         |            |
| 1.10        | Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. /Ср/                                             | 7              | 6     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.3Л2.1Л3.1<br>Э1         |            |
| 1.11        | Организация тренировочной деятельности /Лаб/                                                                                | 7              | 4     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.1Л2.2Л3.1<br>Э1         |            |
| 1.12        | Организация тренировочной деятельности /Ср/                                                                                 | 7              | 6     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.3Л2.2Л3.1<br>Э2         |            |
| 1.13        | Организация соревновательной деятельности /Лаб/                                                                             | 7              | 2     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.4Л2.1Л3.1<br>Э1         |            |
| 1.14        | Организация соревновательной деятельности /Ср/                                                                              | 7              | 8     | ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.2               | Л1.3Л2.2Л3.1<br>Э1         |            |
| 1.15        | Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Лаб/ | 7              | 2     | ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-2.2               | Л1.1Л2.2Л3.1<br>Э3         |            |
| 1.16        | Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок                     | 7              | 8     | ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.2               | Л1.3Л2.2Л3.1<br>Э3         |            |

|      |                    |   |   |                                    |  |                    |
|------|--------------------|---|---|------------------------------------|--|--------------------|
|      | занимающегося /Ср/ |   |   |                                    |  |                    |
| 1.17 | /Контр.раб./       | 7 | 0 | ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2 |  | Контрольная работа |
| 1.18 | /Зачёт/            | 7 | 0 | ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-2.2 |  | Зачет              |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

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

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

#### 6.1.3. Методические разработки

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

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

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

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

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

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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

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

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