

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет естественных наук, математики и технологий

Кафедра Географии, безопасности жизнедеятельности и технологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Токарева Ю.С.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.07.03.Способы самообороны и самозащиты

на 216 часа(ов), 6 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01 – Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Профиль – Образование в области безопасности жизнедеятельности (для набора 2019)

Форма обучения заочная

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

изучение основ физического воспитания и перспективных направлений развития физической культуры и спорта, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий по основам самообороны и самозащиты с учетом половозрастных особенностей занимающихся и формирование личности безопасного типа в социуме, способной на решении задач в сложных экстремальных условиях.

Задачи изучения дисциплины:

- ~ изучение средств и методов физического воспитания, формирование двигательных навыков с учетом физической подготовки и половозрастных особенностей занимающихся;
- ~ формирование у студентов знаний, умений и навыков к действиям в экстремальных ситуациях;
- ~ изучение практических основ техники основных видов единоборств (восточные боевые искусства, рукопашный бой, самбо, САМОЗ и др.);
- ~ обучение студентов формам и методам организации и ведения учебно- тренировочного процесса по курсу «Способы самообороны и самозащиты»;
- ~ подготовка студентов к безопасной профессиональной деятельности на предприятиях, в организациях, в образовательных учреждениях, системе детского отдыха и туризма;
- ~ представление о роли этикета и правилах поведения при занятиях боевыми единоборствами в формировании позитивного отношения к процессу обучения.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.07.03 «Способы самообороны и самозащиты» входит в вариативную часть цикла Б.1 Дисциплины (модули), предметно-содержательный модуль «Безопасность жизнедеятельности» учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование, направленность «Образование в области безопасности жизнедеятельности».

### 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных(ые) единиц(ы), 216 часов.

#### Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам		Всего часов
	3 семестр	4 семестр	
Общая трудоемкость			216
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	12	22
лекционные (ЛК)	4	6	10
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	6	6	12
лабораторные (ЛР)	0	0	0

Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	96	158
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)			

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить	Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях по самообороне; нормативы физической готовности по общей физической группе и с индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни и правил поведения в социуме. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки на учебно-тренировочных занятиях

<p>для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.</p>	<p>нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>	<p>тренировочных занятиях по самообороне; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом роли этикета и правилах поведения при занятиях боевыми единоборствами; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни и действий в экстремальных ситуациях</p>
		<p>Знать: научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций в условиях социума; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний. Уметь: создавать и поддерживать</p>

<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>УК-8.1. Знает: научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний.</p>	<p>безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций в условиях социума; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний. Владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций в условиях социума.</p>
---	--	---

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
					ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР	
1	1	Современное состояние и перспективы развития профессиональной прикладной физической подготовки Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств		44	2	2		40
2	2	История возникновения боевых единоборств Биологические основы двигательной активности		34	2	2		30

3	3	Основы построения процесса физической подготовки по основам самообороны и самозащиты. Комбинационные формы боя. Принципы и методы атаки		54	4	4		46
4	4	Основные методики развития физических качеств спортсменов-единоборцев Восстановление организма после напряженных физических нагрузок		48	2	4		42
Итого				180	10	12	0	158

### 3.4. Содержание разделов дисциплины

#### 3.4.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО
1	1	Современное состояние и перспективы развития профессиональной прикладной физической подготовки Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств	<input type="checkbox"/> Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» <input type="checkbox"/> Педагогические основы прикладной физической подготовки <input type="checkbox"/> Организация и методика проведения профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП в высшем учебном заведении <input type="checkbox"/> Основы самообороны и самозащиты, как составная часть профессиональной прикладной физической подготовки студентов профиля «БЖ и география» <input type="checkbox"/> Спорт – как основа современной корпоративной культуры <input type="checkbox"/> Основные понятия физкультурно-спортивной науки <input type="checkbox"/> Прикладная физическая подготовка в жизни человека <input type="checkbox"/> Влияние физических упражнений на организм человека <input type="checkbox"/> Физические качества и воспитание физических качеств (физическая подготовка) <input type="checkbox"/> Формирование и воспитание специальных качеств	2

2	2	<p>История возникновения боевых единоборств Биологические основы двигательной активности</p>	<p>□ История возникновения спортивно-боевых единоборств в мире □ Виды и характеристика единоборств □ Боевые искусства в системе физической культуры и прикладной физической подготовки □ Терминология □ Значение и содержание спортивной борьбы в физическом воспитании □ Биологические основы двигательной деятельности человека □ Режим дня □ Гигиена и её основные задачи □ Гигиена одежды и обуви, экипировки. □ Врачебный контроль: медицинское обследование, исследование физической работоспособности и функциональной подготовленности с помощью специальных тестов, анализ результатов тестирования. Рекомендации</p>	2
3	3	<p>Основы построения процесса физической подготовки по основам самообороны и самозащиты. Комбинационные формы боя. Принципы и</p>	<p>□ Построение тренировочного занятия □ Подготовительная часть. Основная часть тренировочного занятия □ Принцип единства общей и специальной физической подготовки □ Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок □ Факторы физической работоспособности □ Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек, женщин □ Общие правила предупреждения травматизма в процессе тренировки □ Фронтальный, групповой и индивидуальный подходы в подготовке спортсмена по единоборствам □ Совершенствование орудий и техники □ Теоретические основы техники: - ногами; - руками; - удары и воздействия на жизненно важные зоны головы, шеи, горла; - комбинационные формы боя; - механика русского рукопашного боя □ Виды единоборств □ Тактика рукопашного боя □ Современные единоборства □ Спортивные единоборства □ Традиционные боевые искусства □ Комбинационные формы боя □ Спортивная стратегия и тактика □ Стратегия и тактика как компоненты соревновательной</p>	4

		методы атаки	<p>деятельности □ Организация коллективных и индивидуальных действий □ Критерии оценки тактики. Технология обучения тактике □ Понятие интегральной подготовки □ Активная оборона. Встречная борьба. Методы ведения борьбы. □ Ограниченный контакт (семи-контакт), легкий контакт (лайт-контакт), полный контакт (фулл-контакт), свободный стиль (фри-стайл) □ Комбинирование базовых техник в связке взаимодополняющих движений □ Броски, болевые приемы □ Принципы и методы атаки □ Приемы обезвреживания □ Соревнования – как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований □ Характер и способы проведения соревнований. □ Участники соревнований. Весовые категории. □ Судейская коллегия. □ Правила судейства. Терминология и жестикуляция. □ Оборудование</p>	
		Основные методики развития физических качеств	<p>□ Значение физической подготовки в подготовке спортсмена □ Общая физическая и специальная физическая подготовка борцов (задачи, средства и методы) □ Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в □ процессе совершенствования технико-тактического мастерства борцов □ Спортивная техника как система элементов движений, направленных на □ решение двигательных задач □ Функциональные пробы и тесты, применяемые в спортивной практике □ Методики развития физических качеств □ Силовые тренировки во время занятий. Силовая подготовка к боевым единоборствам □ Характеристика быстроты и форм ее проявления. Развитие быстроты двигательной реакции □ Выносливость, как физическое качество. Методика развития выносливости □ Гибкость как физическое качество. Методы развития гибкости. Методика развития гибкости □ Развитие координационных способностей в единоборствах □ Игры в спортивных единоборствах. Цели</p>	

4	4	спортсменов-единоборцев Восстановление организма после напряженных физических нагрузок	и значение игр для единоборцев <input type="checkbox"/> Применение игр на различных этапах подготовки. Сохранение контингента за счет использования игр <input type="checkbox"/> Пути восстановления израсходованной энергии <input type="checkbox"/> Утомление, перенапряжение, перетренировка <input type="checkbox"/> Повышение физической работоспособности <input type="checkbox"/> Утомление и восстановление при мышечной деятельности <input type="checkbox"/> Педагогические средства восстановления <input type="checkbox"/> Понятие о медитации как о психофизической практике <input type="checkbox"/> Психологические средства восстановления физической работоспособности <input type="checkbox"/> Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. <input type="checkbox"/> Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности <input type="checkbox"/> Физические средства восстановления <input type="checkbox"/> Основные позиции этикета в боевых единоборствах. Роль этикета и правил поведения в формировании позитивного отношения к процессу обучения <input type="checkbox"/> Воспитание характера, вежливости, уважения и самообладания <input type="checkbox"/> Конфликтные ситуации в нашей жизни. Причины их возникновения <input type="checkbox"/> Умение разрешать конфликтные ситуации	2
---	---	---	---	---

### 3.4.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО

1	1	<p>Современное состояние и перспективы развития профессиональной прикладной физической подготовки</p> <p>Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств</p>	<p>1. Спорт и политика: социологический анализ взаимодействия в странах СНГ 2. Возникновение и развитие единоборств в России и странах Ближнего Зарубежья 3. Теоретические предпосылки в постановке проблемы подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев 4. Роль боевых единоборств в политике и экономике 5. Спортивная тренировка как системный процесс адаптации, моделирования, планирования и управления 6. Самостоятельное тестирование физической подготовленности 7. Объективные и субъективные методы самоконтроля</p>	2
2	2	<p>История возникновения боевых единоборств</p> <p>Биологические основы двигательной активности</p>	<p>1. Славянские воинские искусства 2. Западные системы единоборств 3. Китайские единоборства 4. Корейские единоборства 5. Японские единоборства 6. Окинавские единоборства 7. Единоборства Юго-Восточной Азии 8. Исторические аспекты развития рукопашного боя в России 9. Школа боевого искусства 10. Энергетический удар 11. «Астральные» боевые искусства 12. Женщины в единоборствах 13. Принцип постепенности наращивания тренировочных воздействий 14. Принцип волнообразности динамики нагрузок 15. Принцип цикличности построения процесса физической подготовки 16. Принцип возрастной адекватности физической подготовки 17. Учет тренировочных нагрузок. Самоконтроль в процессе тренировки 18. Вводная часть занятия (вариативность проведения) 19. Основная часть занятия (выполнение поставленных задач) 20. Заключительная часть занятия (использование разных средств восстановления)</p>	2

3	3	<p>Основы построения процесса физической подготовки по основам самообороны и самозащиты. Комбинационные формы боя. Принципы и методы атаки</p>	<p>1. Путь боевых искусств 2. Стили 3. Тактика рукопашного боя 4. Тренажеры в единоборствах 5. Уровни боевого мастерства 6. Механика русского рукопашного боя 7. Стойки 8. Техника падений кувырков и перекатов 9. Техника ударов руками. Защита от ударов руками 10. Техника ударов ногами. Защита от ударов ногами 11. Освобождение от захватов. Виды захватов 12. Принципы и методы атаки 13. Комбинирование базовых техник в связке взаимодополняющих движений 14. Броски, болевые приемы 15. Принципы и методы атаки 16. Приемы обезоруживания. 17. Отбирание ножа. Защита от угрозы ножом. 18. Защита от ударов палкой</p>	4
---	---	--	--	---

4	4	Основные методики развития физических качеств спортсменов-единоборцев Восстановление организма после напряженных физических нагрузок	1. Применение методов физического воспитания на занятиях 2. Индивидуализация подготовки борцов. Фронтальный и групповой метод (на примере кикбоксинга). 3. Упражнения для развития силы бойцов. Силовые упражнения с собственным весом тела. Силовые упражнения в парах 4. Проверка и оценка силовой подготовленности 5. Методика развития быстроты реакций и скорости движений 6. Упражнения для развития быстроты 7. Проверка и оценка уровня 8. Задачи специальных подвижных игр в подготовке борца: приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства 9. Как устроена и как работает источник перемещение человека - мышца 10. Откуда берется энергия работающих мышц 11. Пути восстановления израсходованной энергии 12. Зоны интенсивности и мощности 13. Явление суперкомпенсации 14. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления 15. Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут 16. Специальные дыхательные физические упражнения на рабочих местах 17. Аутогенная тренировка 18. Практические рекомендации по аутотренингу	4
---	---	---	---	---

### 3.4.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО

### 3.6. Самостоятельная работа студентов

Модуль	Номер раздела	Содержание материала, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО

1	1	<p>□ Профессиональная прикладная физическая подготовка: инженеров спасателей врачей ветеринаров педагогов и других специальностей □ Физическая культура в школе □ Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального образования □ Физкультурно-оздоровительная работа с населением ЛФК □ Формирование культуры здоровья и культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения □ Понятия «культура здоровья», «культура здорового образа жизни» □ Критерии здоровья □ Факторы, влияющие на уровень здоровья детей, подростков, юношей и девушек в современном обществе □ Специфика формирования представления о здоровом образе жизни □ Основные принципы здорового образа жизни современного человека</p>	<p>- подготовка сообщений и докладов; - подготовка электронных презентаций; - составление и заполнение таблиц (хронологических, обобщающих и т.п.) по изученному источнику; - анализ нормативных документов; подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами;</p>	40
2	2	<p>□ История развития разных видов спорта в России □ История развития разных видов спорта в зарубежных странах □ Виды мышц. Строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц □ Регуляция напряжения мышц. Внутримышечная координация □ Мышечная механика. Межмышечная координация □ Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности живых организмов Энергетика мышечной деятельности □ Адаптация организма к физическим нагрузкам □ Общие правила предупреждения травматизма в процессе тренировки □ Санитарно-гигиенические требования к месту занятий физической культурой</p>	<p>- подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами; - подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами;</p>	30

3	3	<p>□ Стойки □ Техника падений, кувырков и перекатов □ Техника ударов руками □ Техника ударов ногами □ Защита от ударов руками и ногами □ Броски □ Болевые приемы □ Вход в прием □ Структура и содержание соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: бокс, борьба (разные виды), самбо, дзюдо, рукопашный бой, другие виды □ Комбинирование базовых техник в связке взаимодействующих движений □ Броски, болевые приемы □ Принципы и методы атаки □ Приемы обеззаруживания</p>	<p>- составление терминологической системы (словаря, глоссария, тезауруса по теме, проблеме); - подготовка сообщений и докладов; - подготовка электронных презентаций; - решение ситуационных задач; - подготовка сообщений и докладов; - подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами; - составление вопросов различных типов по определенным темам (уточняющие, оценочные, практические, творческие вопросы, вопросы-интерпретации и т.п.);</p>	46
---	---	--	---	----

4	4	<p>□ Методика развития специальной выносливости при занятиях единоборствами □ Развитие «статической» выносливости □ Проверка и оценка уровня развития выносливости □ Метод многократного растягивания. Метод статического растягивания □ Упражнения для совмещенного развития силы и гибкости. Оценка уровня развития гибкости □ Развитие координационных способностей □ Биомеханика ударных □ Биомеханические свойства мышц и сухожилий □ Основы специальной силовой подготовки в спорте □ Биомеханические факторы организации движений у человека □ Тесты и критерии для оценки выносливости спортсмена □ Основы рационального питания при развитии физических качеств □ Особенности питания при развитии силовых и скоростно-силовых способностей □ Питание после работы на выносливость и истощающих нагрузок □ Особенности питания на дистанции во время длительных пробегов (20 км.и более) □ Особенности питания в условиях жаркого климата □ Составы восстановительных «коктейлей» □ Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности □ Фармакологические средства восстановления работоспособности □ Применение восстановительных компрессов □ Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.</p>	<p>- подготовка электронных презентаций; - составление конспекта (опорный конспект, конспект-план, текстуальный конспект и т.п.); - подготовка сообщений и докладов; - подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами; - подготовка электронных презентаций; - решение ситуационных задач; - работа с электронными образовательными ресурсами; - составление и заполнение таблиц (хронологических, обобщающих и т.п.) по изученному источнику;</p>	42
---	---	--	--	----

#### 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1. Основная литература

### 5.1.1. Печатные издания

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.-178 с.

### 5.1.2. Издания из ЭБС

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>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняк. - 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

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. 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>

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ п/п Название сайта Электронный адрес

1 Основы безопасности жизнедеятельности, гражданская оборона [www.0bj.ru](http://www.0bj.ru)

2 Информационно-образовательный портал по безопасности жизнедеятельности [www.bgd.udsu.ru](http://www.bgd.udsu.ru)

3 Электронный журнал "Без Аварий и Травм" (БАИТ) посвящен актуальным вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности в сфере производства и на автомобильном транспорте [www.econavt.ru/bait](http://www.econavt.ru/bait)

4 Информация по обеспечению личной, национальной и глобальной безопасности. Нормативные документы, теория БЖ, наука, психология, методика, культура БЖ, электронная библиотека по БЖ [www.bezopasnost.edu66.ru](http://www.bezopasnost.edu66.ru)

5 ОБЖ в школе [www.kuhta.clan.su](http://www.kuhta.clan.su)

6 Журнал "Безопасность жизнедеятельности" [www.novtex.ru/bjd](http://www.novtex.ru/bjd)

7 Справочник Охрана труда и пожарная безопасность 19.10.2008 [www.otipb.ucoz.ru](http://www.otipb.ucoz.ru)

8 Приборы и СИЗ для экологии, гражданской обороны, охраны и безопасности труда [www.ufadelf.ru/urteks](http://www.ufadelf.ru/urteks)

9 ГУ МЧС России по Забайкальскому краю [www.75mchs.gov.ru](http://www.75mchs.gov.ru)

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для текущей аттестации	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Помещение для самостоятельной работы	

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Преподавание дисциплины должно осуществляться в тесной взаимосвязи с другими учебными предметами, раскрывая место учебной дисциплины в системе мировоззренческой и методологической подготовки и в структуре практической деятельности бакалавра.

Активно используя все формы учебной работы, преподаватели должны развивать у студентов логическую и коммуникативную культуру мышления, побуждать у них потребность самостоятельно добывать теоретические знания, активно изучать учебную, научную литературу, нормативно-правовую базу по дисциплине. Творчески применять теоретические знания к анализу современных социальных явлений и при изучении других учебных дисциплин.

Изучение каждой темы следует завершать выполнением практических заданий в форме представления практических навыков, а также тестированием, по соответствующим разделам и темам. Для обеспечения систематического контроля над процессом усвоения тем курса следует пользоваться перечнем контрольных вопросов для проверки знаний по дисциплине. Практические занятия проводятся в спортивном зале по обучению и совершенствованию практических навыков по самозащите.

Пропуски отрабатываются независимо от их причины. Пропущенные темы лекционных занятий должны быть законспектированы в тетради для лекций, конспект представляется преподавателю для ликвидации пропуска. Пропущенные практические занятия защищаются в виде выполненного практического задания в тетради и сдачи контрольных нормативов и практических навыков по дисциплине.

Контроль компетенций в течение семестра проводится в форме устного опроса на практических занятиях, и тестового контроля по теоретическому курсу дисциплины и контроля практических навыков. На практических занятиях проверяется способность студентов анализировать теоретический материал и его применение в прикладных целях, навык представления самостоятельно освоенного материала. Тестовый контроль включает задания по теоретическому курсу лекций и практических занятий.

Самостоятельная работа обучающихся имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовку к предстоящим занятиям и экзамен по дисциплине, а также формирование навыков умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний по дисциплине. В часы самостоятельной работы преподаватели проводят консультации со студентами с целью оказания им помощи в самостоятельном изучении

тем учебного курса.

Разработчик/группа разработчиков: Шенделева Светлана Викторовна, доцент кафедры  
ГБЖиТ

**Рассмотрена на заседании кафедры  
(протокол от 02.09.2019 г. № 1)**

**Согласована с выпускающей кафедрой**

Заведующий кафедрой

---

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.